ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№16 (175) август 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Природа дарит все лекарства

Дорогие читатели «Лечебных писем»! Многие из нас, заботясь о здоровье родных и близких, трудятся на своих земельных участках. Сколько интересных писем об этом я прочитала в нашей газете! Ведь все, что растет в огороде, в саду, может стать лучшим лекарством от разных болезней. Смотря как человек относится к труду, к родной земле. Вот у меня уже поспевают яблочки. Может, и не самые редкие фрукты в наших краях – ветки от них ломятся в каждом дворе, но я каждый раз благодарю свои яблоньки. Они ведь дарят силы и здоровье всей семье. Про моих внуков не скажешь, что им не хватает витаминов. Хоть и городские дети, а крепкие и здоровые. У кого-то яблок столько, что они пропадают. А я специально приезжаю из города, чтобы собрать весь свой урожай. Я – диабетик, и для меня это лучшее лекарство. Из зеленых яблочек кислых сортов я отжимаю сок, добавляю их в разные блюда, запекаю с корицей, сушу и всю зиму варю компот. Всех рецептов не перечислить, и многие из них я узнаю из нашей газеты. Лучше всего чувствую себя в конце лета – начале осени, сразу после Яблочного Спаса. Это ведь большой праздник! Каждый год в этот день я обязательно хожу в храм, чтобы освятить свои яблочки. Они у меня самые лечебные. Сколько же лекарств нам дарит природа – только протяни руку с благодарностью и любовью! Всем желаю крепкого здоровья и долгих лет жизни.

Журавлева З.В., Ростовская обл.

ЦИТАТА

Главное в лечении – знания, терпение, дисциплина и вера в успех.

Говоров М.А., Ленинградская обл.

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Правильно написала Галина Степановна Душевская из г. Химки Московской области, что в нашу газету не обязательно писать одни только рецепты. Конечно, они очень важны, ведь без них мы бы не знали, как готовить и применять лекарства. Но ваши рассказы о том, как вы лечились, или просто жизненные истории, наблюдения за природой тоже помогают больным людям! Сама Галина Степановна написала нам очень интересную историю, и мы напечатали ее в рубрике «Хороший пример».

«Наблюдайте за природой – легче жить будет», – пишет наша читательница, и она совершенно права. Подумайте сами: разве из-за многочисленных неурядиц и даже катастроф может остановиться жизнь? Это только человек из-за временных трудностей порой впадает в уныние, депрессию и опускает руки. А в природе все устроено разумно и гармонично. Вот поэтому самые мудрые люди стремятся чаще общаться с природой. Не случайно и многие из наших читателей так любят работать на земле, ездить на дачу. И с трудностями некоторые из вас отлично умеют справляться даже в преклонном возрасте. Почитайте, например, письмо Григория Николаевича Ощенко из г. Поронайска Сахалинской области. Григорию Николаевичу 87 лет, и вот что он пишет: «Кое-кто в таком возрасте лежит круглосуточно на диване, не выходит даже на улицу. Это не по мне. Я стремлюсь не утрачивать многих своих привычек, выработанных еще в молодые годы».

Все-таки читатели нашей газеты – самые мужественные, добрые и мудрые люди. Не зря же их письма – по-настоящему лечебные, и помогают они не хуже многих лекарств. Поделитесь и вы своими интересными наблюдениями, мыслями и, конечно же, рецептами! Ведь это так приятно – приносить кому-то пользу, вместе делать доброе дело!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **24 АВГУСТА**

Пишет вам пенсионерка, инвалид второй группы. Мне 70 лет. Недавно я писала вам по поводу своих болезней сердца и молочной железы (о том, что операцию делать нельзя). И вот сообщаю вам, что добрых людей откликнулось очень много, я даже не ожидала.

В первый раз я получила много писем и заплакала. Бывало по 10 писем за раз, и они все еще идут. Всех людей, которые мне написали, перечислять не буду – их очень много. Но я искренне благодарю вас от всей души. Люди не пожалели ни денег на конверты, ни времени для меня. Спасибо вам огромное за рецепты, за поддержку!

Конечно, я выбрала кое-какие рецепты, теперь буду лечиться и читать молитвы. Вот еще бы давление както наладить, а то бывает высокое. А «Лечебные письма» я выписала снова. Храни вас Бог!

Адрес: Еловиковой Зое Михайловне, 614543, Пермский р-н, п. Байболовка, ул. Новая, 9-1

Здравствуйте, дорогая редакция и читатели «Лечебных писем»! Больше года назад я вам написала о своих болячках, и вот в начале этого года мое письмо было опубликовано. Но я не знаю, в каком номере, и у меня этого номера нет!

Честно говоря, я думала, что мое письмо где-то потерялось. И вот несколько дней назад узнаю случайно, что для меня было больше ста писем и бандеролей! Но по нескольким причинам я их не получила, и мне сказали, что все отослали обратно людям. Проплакала несколько дней. Ведь я так ждала этих писем! А дело вот в чем.

Может, кто и не поверит, но мы живем в четырех километрах от города, у нас нет почты и больше года нет почтальона. А почту носит начальник отделения связи – на два хутора одна девушка. Она приезжая и не знает людей, а я еще написала девичью фамилию... Неудобно стало, что весь хутор узнает о моих болячках. Вот так и получилось, что письма не дошли. Но теперь я их точно получу!

Прошу, если кто сможет, откликнитесь еще раз! Я получила письма только от Якимчук Т.В. из г. Дубно (Украина), Савинова В.А. из г. Приволжска и Климиной Г.И. из г. Усть-Илимска.

Низкий поклон всем, кто нашел время написать мне. Сколько на свете сердечных людей! Ведь иногда просто доброе слово дороже любого лекарства. Очень буду ждать ваших рецептов, писем и постараюсь по возможности ответить.

Адрес: Удовиченко Анне Владимировне, 353335, Краснодарский край, Крымский р-н, х. Красный, ул. Адагумская, 166

Уважаемые лечебники! Пишет вам Мельникова Валентина Ивановна. Огромное спасибо за то, что опубликовали мою просьбу о помощи в лечении ишемии головного мозга. Я даже не ожидала, что получу столько писем, бандеролей. Благодаря нашей газете я узнала много добрых людей, низкий им поклон!

Огромная благодарность Куц В.Н., Коноваловой Валентине Петровне, Радонской Надежде Сергеевне, Рыжих Любови Ивановне, Самчук Людмиле, Журавлеву Юрию Павловичу, Федорович Ольге Владимировне, Козловой А.В., Саклиной Анне Михеевне. А особая благодарность Корчагину Владиславу Владимировичу. Когда в 2007 году у нас было землетрясение, он нам так помог!

Дом наш выстоял, а вот мебель, техника, посуда – все разбилось. Да еще дочь в то время осталась без работы, и мы с двумя внуками жили на мою пенсию. И другие читатели «Лечебных писем» нас поддержали в трудную минуту, за что им тоже огромное спасибо. Сейчас дочь устроилась на работу, стало полегче, хоть и время такое трудное. Мы живем в другом районе, наш дом ремонтируют. Я только раз в месяц езжу на почту за пенсией, поэтому и ответила на письма не сразу.

Если кого забыла упомянуть в своем письме, пусть меня простят!

Присылали нам и рецепты, и молитвы. Присылали и адреса, по которым можно заказать молебны за здравие, только за деньги. Но воспользоваться ими не смогу, у нас нет таких денег. Я же молюсь за добрых людей бесплатно и желаю им здоровья, благополучия. Только прошу, чтобы не писали мне свидетели Иеговы. Я уважаю любую веру, но не надо мне навязывать другую.

Еще раз спасибо нашей газете. Доброе дело вы делаете, храни вас Господь!

Адрес: Мельниковой Валентине Ивановне, 694742, Сахалинская обл., г. Невельск, ул. Гоголя, 4-43

Сначала исцелите душу

Когда нежданно-негаданно приходит серьезная болезнь или другая беда, человек в отчаянии часто спрашивает сам себя: «Ну почему такое случилось именно со мной?!». И этот вопрос очень важный! Только не надо впадать в панику. Лучше постараться найти разумный ответ, тогда и болезнь можно будет победить.

Я считаю, что на вопрос «кто виноват в моей болезни?» есть только один ответ – сам человек, и больше никто. Вот поэтому и выздоровление не всегда зависит от врачей, а скорее – от нас самих. Допустим, врач определил болезнь и назначил лекарство. А причина-то осталась, и чаще всего она – в душе. Но разве уже изобрели таблетки, исцеляющие душевные недуги? Насколько я знаю, есть только успокоительные, затормаживающие препараты, так от них человек со временем превращается в растение, а душа все равно болит, мучается. Мне очень нравится в нашей газете рубрика «Лечим душу». С этого надо начинать любое лечение, и даже не важно, верующий вы человек или нет, хотя рубрика религиозная. Ведь каждому из нас нужны любовь, внимание, общение, а если этого нет, то мы начинаем переживать, и в душе образуется пустота. Но, как говорится, свято место не бывает пусто, вот и приходят к нам болезни.

Недавно прочитала в медицинских новостях, что по статистике инфаркты, инсульты случаются чаще всего именно в те периоды жизни, когда наступает душевный дискомфорт. Говорят, все от стресса, от нервов. А что такое стресс? Это как раз и есть отсутствие душевного равновесия. Мало ли что в жизни случается! Под стеклянным колпаком ведь не проживешь. Но важно именно то, как мы реагируем на происходящие события. Если в душе есть любовь, человек защищен от любых напастей, он все выдержит. А если потерял любовь, значит, что-то сделал в жизни не так, чему-то еще не научился. И не надо за это корить ни себя, ни других, как делают многие, особенно женщины. От самоедства тоже страшные болезни случаются. Лучше подумать о том, что настало время узнать что-то новое про себя и про этот не простой мир, про близких и совсем не знакомых людей.

Теперь уже все знают, что отрицательные эмоции приводят к болезням. И особенно такие, как уныние, отчаяние. Значит, надо сделать все возможное, чтобы не давать им волю. Многие не понимают, как с этим справляться, и я тоже раньше не умела, поэтому и болела часто. А теперь в трудные минуты перелистываю подшивку любимой газеты и каждый раз нахожу не только народные рецепты от разных болячек, но и какие-нибудь истории из жизни. Они мне помогают не падать духом, находить общий язык с людьми и выход из любой ситуации.

Спасибо всем за добрую и мудрую газету. Мира и счастья вашим домам!

Никулина Л.И., г. Омск

Коварные болезни сейчас можно приобрести очень легко. И не только нерадивые врачи в этом виноваты или плохая экология. Больные сами должны думать, что они делают, правильно ли лечатся, а для этого нужны знания. «Лечебные письма» я уважаю за то, что эта газета несет знания людям и многим уже помогла победить недуги.

Знания – сила!

Знаете, как назывался наш дачный поселок в прежние, советские времена? «Отдых трудящихся» – такое вот серьезное название. Сейчас на его окраине (а раньше говорили «на выселках») растет новый поселок с богатыми коттеджами и крепостными стенами. А в основном у нас по-прежнему отдыхают трудящиеся, хоть и пенсионеры большей частью. Люди трудятся по мере сил на своих участках, несмотря на возраст, и это похвально. Выращивают и лекарственные растения – сейчас это модно. Но вот беда – не все знают, как их правильно применять, поэтому газета «Лечебные письма» оказывает огромную помощь, публикуя проверенные рецепты и подробные методики лечения. Но не у всех хватает терпения лечиться по правилам, а это может привести к печальным последствиям. Приведу пример. Я себе еще в прошлом году сделал грядку с чистотелом. Решил бородавки вывести его соком. Оказалось, вовремя завел грядку: недавно у жены обнаружили кисту на почке. Так прежде чем начать лечение, я собрал несколько десятков рецептов из «Лечебных писем» за разные годы. У меня все подшивки хранятся, и я все по нескольку раз перепроверил (дозировки, курс лечения и прочее). Приготовили лекарство, начали его применять. О результатах говорить еще рано, но есть у нас надежда на это средство. А жена обо всем рассказала соседке. У той болячек много, и она тоже захотела такую грядку. Но потом оказалось, что она этот чистотел без всякой меры стала употреблять, причем беспрерывно. Я когда узнал, объяснил ей, что растение вообще-то хоть и лечебное, но ядовитое, и дозировку надо строго соблюдать, а лечиться курсами. Соседка на это ответила, что раз ядовитое – значит, обязательно поможет, причем от всего сразу. Еще ей откуда-то семена дурмана прислали, и она его тоже посадила на своем участке. Я ужаснулся, просто испугался за нее и дал почитать специальную литературу. Вроде, одумалась женщина. А сколько таких горе-больных, которые совсем не разбираются в травах! Сейчас ведь и газет немало по народной медицине, и книги можно купить. Но из всех газет я доверяю только «Лечебным письмам». Здесь рецепты проверенные, написано все понятно, и о растениях можно многое узнать. Выписываю это издание давно и еще ни разу не пожалел потраченных денег. А для новых друзей газеты у меня такое напутствие: главное в лечении – знания, терпение, дисциплина и вера в успех.

Еще напомню, что учиться никогда не поздно, а нам с вами сама природа открывает свои тайные знания. Поэтому при желании каждый из нас может оставаться здоровым на долгие годы.

Говоров М.А., Ленинградская обл.

ПОДДЕРЖИТЕ СЕРДЦЕ!

У пожилых людей сердце слабое уже в силу возраста. Поэтому надо постоянно помнить о том, что ему нужна поддержка, особенно ближе к осени, когда всем сердечникам приходится туго из-за смены сезонов. Но природа-матушка так устроена, что в это же самое время, когда болезни обостряются, созревают растения, которые могут помочь. Время собирать урожай боярышника, черноплодной рябины, других ягод.

Берем 0,5 кг зрелых плодов боярышника, добавляем 300 г черноплодной рябины или ирги, разминаем все пестиком, добавляем треть стакана воды, затем нагреваем смесь на умеренном огне до температуры 40 градусов и отжимаем сок. В сок отжимаем 1 столовую ложку сока растения золотой ус, размешиваем. У нас получилось действенное лекарство для укрепления сердца. Принимаем по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Золотой ус сегодня многим известен, но если вы его не найдете, можно заменить соком алоэ (если нет аллергии). Курс лечения я советую начинать в конце августа и принимать смесь на протяжении 2-3 недель. Если давление стабильно нормальное, черноплодку лучше заменить на красную рябину. Но в таком случае смесь придется готовить чуточку попозже, когда ягоды красной рябины наберутся силы и терпкости, а это бывает после первых заморозков.

Раиса Максимовна Золотарева, г. Воронеж

СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДУШКУ ИЗ ТРАВ

Лето перешагнуло зенит, очень скоро окружающая природа поменяет краски на осенние тона, и потому я советую сделать для своего здоровья то, что еще возможно. Я советую набрать разнотравья, насушить целебные растения и набить ими целебные подушечки. Эти подушки помогают справиться не только с бессонницей, но и вообще с плохим самочувствием.

Можно набить одну подушечку травяной смесью: 2 части полыни, по 1 части мяты, мелиссы и таволги, 0,5 части ромашки. Такая «начинка» за ночь не только успокоит и поможет заснуть сном праведника, но и «прочистит» сосуды головного мозга, отрегулирует деятельность сердца.

Если нервы не в порядке, можно следующую подушку набить 1 частью пижмы, 1 частью донника и 0,5 части лаванды. Собственно, травы можно подбирать по своему усмотрению, иногда даже на уровне интуиции. Растения, запахи которых вам приятны, набейте в наволочку, размером 40 на 60 см, а для растений с сильным запахом достаточно наволочки 20 на 20 см. Перед сном положите такую подушечку рядом с обычной подушкой, а утром не забудьте спрятать в полиэтиленовый пакет, чтобы не выдыхались травы. Я на большой подушке из трав просто постоянно сплю. Это не только для здоровья хорошо, но и для шеи: получается ортопедический эффект. Можно голову так пристроить, что ничего не болит, очень удобно. То есть такая подушка – верное средство от шейного остеохондроза.

Мария Васильевна Зазнобина, г. Батайск

БАЛЬЗАМ ЗДОРОВЬЯ ИЗ НОВОГО МЕДА

Скоро Медовый Спас, праздник, после которого заканчивается сбор нового меда. Пчеловоды уже давно качают новый мед, и этим можно воспользоваться, чтобы приготовить разные снадобья и смеси, которые пригодятся в течение всего года для поддержания здоровья. Я хочу поделиться рецептом одной такой смеси, которая укрепляет иммунитет, помогает справиться не только с простудами, гриппом, но и с хандрой, усталостью, нервным переутомлением.

Приготовьте полтора стакана изюма, два лимона с кожурой, стакан ядер грецких орехов, полстакана ядер абрикосов или миндаля. Ядра орехов предварительно растолките помельче, лимоны натрите на терке или пропустите через мясорубку, удалив косточки. Приготовьте смесь из этих компонентов и залейте ее полутора стаканами свежего меда. Настаивайте 3–5 дней в темном месте при комнатной температуре. Готовую смесь принимайте по 1–2 столовые ложки в день за час до еды.

Я провожу один профилактический курс в конце лета, а второй – зимой. Но если чувствуется необходимость в укреплении организма, то и весной можно принимать эту смесь. Если нет аллергии на продукты пчеловодства, на мед в том числе, то такой бальзам полезен всем. Его можно хранить в холодильнике, но я не советую долго хранить, потому что, несмотря на консервирующие свойства меда, все-таки активные действующие вещества со временем теряют активность.

Егор Григорьевич Титов, г. Липецк

ЧАЙ ОТ УСТАЛОСТИ

Так уж повелось, что много лет подряд отпуск я беру осенью, чтобы закончить все дела на дачном участке, сделать заготовки, детей в школу отправить. И вот заметила, что к концу августа я уже как выжатый лимон. И это несмотря на то, что в рационе овощи и фрукты, зелень. Усталость моя выражается, скорее, не в отсутствии физических сил, а в каком-то внутреннем напряжении. Мне кажется, состояние похоже именно на то, которое называют хронической усталостью. Подружка мне посоветовала подбодрить себя специальным чаем, который тонизирует, придает бодрости и энергии. Ничего особенного для рецепта не требуется: шалфей и лимонник. Я эти растения несколько лет у себя на даче выращиваю.

На 1 часть травы шалфея надо взять 3 части побегов лимонника, 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 1–2 часа. Затем добавить 1 чайную ложку меда и пить после завтрака. Курс лечения – 2 недели.

Такой чай – мощный тонизирующий настой, который помогает справиться и с нервными перегрузками, и с душевной усталостью, и с отсутствием физических сил. Я обязательно

заготавливаю эту смесь, храню в стеклянной банке и по мере необходимости пользуюсь ею, пью чай не только курсами, но и когда чувствую такую необходимость.

Татьяна Федоровна Багрова, Тюменская обл., г. Ишим

УГОЩАЕМ ЩИТОВИДКУ

Как только появляется свежий мед, я делаю лекарство от гипотиреоза, это снижение функции щитовидной железы, оно у меня уже несколько лет. Приходится все время что-то предпринимать, чтобы помочь щитовидной железе. Все самое лучшее давно придумано самой природой, я уже давно взяла на вооружение все самое простое и доступное: зеленый чай (обязательно китайский!) с молоком и медом, сок клюквы с сахаром или с медом, отвар из диких (лесных) яблок, но уже без сахара. Вообще, это известный факт, что при гипотирвозе надо стараться каждый день съедать по 2-3 яблока вместе с семечками, которые содержат йод. Это количество и снабжает организм суточной дозой йода. И я советую приготовить вот такую вкусную смесь.

Растолките в ступке 300 г ядер грецких орехов, сварите 100 г чеснока и разомните его в кашицу, смешайте, добавьте 3 столовые ложки смолотых в кофемолке плодов аниса и 1 кг свежего меда, еще раз тщательно перемешайте деревянной ложкой. Принимайте смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Эта порция – на один курс лечения.

Нина Николаевна Хитрова, г. Тюмень

ДЕГТЯРНЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛЕСНЫХ ПРОГУЛОК

Надо было мне написать еще ранней весной это письмо, но мой совет и сейчас еще может пригодиться, потому что в конце лета снова активизируются самые вредные и опасные обитатели леса – кровососущие клещи. Те обитатели, что могут заразить нас опасной инфекцией. С давних пор люди умели справляться с ними теми же природными средствами. Дегтярная вода – незаслуженно забытое лекарственное средство универсального свойства. Ее раньше и внутрь принимали, и наружно использовали.

Для приготовления дегтярной воды возьмите пластиковую бутылку емкостью 2 л. Залейте в нее 250 г березового дегтя, затем добавьте 1 л холодной кипяченой воды, бутылку закройте плотно и минут 20 встряхивайте. Затем поставьте бутылку на двое суток в светлое место и не шевелите ее. Через 2 дня сдвиньте бутылку на край стола. Деготь окажется сверху, а чистая вода – снизу. Ваша задача – не перемешать эти фракции. Нужен помощник, который будет плотно держать бутылку, а вы в это время постарайтесь осторожно проткнуть дно бутылки гвоздем. Слейте воду в стеклянную бутылку, а оставшийся деготь перелейте в другую – он вам еще пригодится. Например, с его помощью легко можно избавиться от грибка на ногах, намазав ноги на ночь.

Перед походом в лес смазывайте дегтярной водой открытые участки тела, и тогда ни один кровосос к вам не пристанет.

Никита Сергеевич Анисимов, г. Тула

ЛЕЧЕНИЕ АРТИШОКОМ

Это растение многие дачники выращивают для украшения участков, а в нашей семье к нему относятся почти как к священному. Дело в том, что мои дедушка и бабушка – долгожители, а дядюшка родился, когда деду исполнилось 70 лет. Бабушка говорит, что молодые хорошенькие женщины до сих пор на него заглядываются. В семье считается, что все здоровы и бодры только потому, что используют в пищу артишок. Чтобы не иметь проблем с печенью, почками, мочеполовой системой, лучше всего употреблять молодые свежие растения в виде салатов. По вкусу артишок напоминает грецкие орехи. В сезон очень полезно для продления молодости каждый день выпивать по 1 стакану его сока, разделив дозу на 2-3 приема. Сок можно выжимать, пользуясь соковыжималкой, а если ее нет, пропустить через мясорубку и отжать. Лучше выжимать свежую порцию непосредственно перед употреблением, чтобы не успевал начаться процесс окисления. На зиму можно насушить корней артишока, чтобы готовить отвар или заваривать как чай.

Чайную ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе в течение часа, процедить и выпить в течение дня в теплом виде.

Дед говорит, что это особенно полезно пожилым людям, поскольку в артишоке имеются активные вещества, омолаживающие организм. Имея пример предков, у меня нет оснований сомневаться в этом.

Игорь Юрьевич Малышев, Владимирская обл.

Как птенцы учатся летать

Читая «Лечебные письма», я поняла, что не обязательно писать только рецепты, да как справиться с каким-то недугом. Можно написать о том, что тебя заинтересовало. Вот, например, мы с мужем наблюдали, как птенцы учатся летать.

Мы живем на 5-м этаже. Балкон снаружи обшит цветным шифером, а изнутри мы обшили его фанерой, но низ шиферины не был плотно укреплен, образовывалась щель, и там семья трясогузок устроила себе гнездо. Было интересно наблюдать, как они его строили. Приносили в маленьком клюве палочки, а они не проходили сразу в щель, но птицы умудрялись так крутить головой, чтобы эти палочки прошли. И вот гнездо готово. Интересно, что они сразу не залетали прямо в гнездо, а постепенно добирались до него, перелетая с ветки на ветку. Но вот однажды подул сильный ветер, и шиферину все время поднимало, так они по очереди выбегали посмотреть, что происходит, кто их беспокоит. Выбегут, оглядятся вокруг, а никого нет – и обратно в гнездо. Так они выбегали, пока ветер не утих. Мы поняли их беспокойство и поставили клин, чтобы щель была пошире и шифер не качался. Время шло, и вот однажды смотрим – вышел птенец, крылышки еще маленькие, да и хвостик небольшой. Оглядел все вокруг, потом опорожнился бело-серой смесью, которая покатилась по откосу. Он нечаянно наступил на нее и тоже покатился вниз. Начал отчаянно махать крылышками. Хотелось ему помочь, но он сам справился, перебрался в более сухое место. Посидел, покрутил головой раза два, выпорхнул, а потом – раз – и полетел на ветку, как будто всю жизнь летал. Старших не было поблизости. Как только он улетел, смотрим – выходит другой птенчик, но уже меньше первого. Тоже поглядывая по сторонам, посидел и точно так же, как первый, полетел на ветку. И как у них это получается? Без всякой помощи, одни вылетают из гнезда!

После этого недели 2 никто не прилетал. Мой муж беспокоился, где же их мама, ведь маленького еще кормить надо. А, может, они встретились на ветке? Но через пару недель смотрим – прилетает опять пара и начинает подлаживать гнездо. Таскали они, в основном, пушинки, все мягкое.

Мы пока наблюдали за ними, позабыли про все свои болячки. Итак, жизнь продолжается. Дорогие читатели, наблюдайте за природой – легче жить будет. Всего доброго!

Адрес: Душевской Галине Степановне, 141400, Московская обл., г. Химки, ул. Пролетарская, д. 5, кв. 80

Суровое испытание

В свои 87 лет я не превращаюсь в безнадежного, обездвиженного старика. Кое-кто в таком возрасте лежит круглосуточно на диване, не выходит даже на улицу. Это не по мне. Я стремлюсь не утрачивать многих своих привычек, выработанных еще в молодые годы.

На свой огород в лесу, на поляне, в 12 км от города хожу пешком. Живу там 3-4 дня, обрабатываю посевы. На прицепе к велосипеду везу продукты, кипяченую воду, необходимые инструменты и вещи. Педали велосипеда, конечно, не кручу, от этого отказался: может случиться головокружение, а на дороге полным-полно машин, идущих на больших скоростях в одну и другую стороны. Но я крепко держусь на ногах, хотя обе они получили фронтовые осколочные ранения (одно в 1942 году, второе – в 1943). По ночам ноги иногда стягивает судорогами. Тогда я их растираю и надеваю толстые шерстяные носки.

На огороде нередко приходится переживать разные природные катаклизмы, которые случаются у нас на Сахалине. Так было и этим летом, 22-24 июня. Когда я пришел на огород, дождя не было. Я осмотрел посадки, и они меня сильно порадовали: появились всходы картофеля, ярко зеленели своими перьями рядки лука, хороши были морковь, горох, редис, длинные густые кусты календулы лекарственной. Но уже пошли в рост и сорняки: осот, пырей ползучий. Местами их было очень уж много. «Ну ладно,– думаю, – завтра займусь прополкой и очищу от них посевы». На завтра я перенес прополку потому, что уже начал идти дождь, правда, небольшой, с редкими каплями. Я пошел в свою землянку и занялся там обычными делами: растопил печь, постелил на диване постель, перенес с прицепа мешки с продуктами и бутылками воды.

Но дождь не только не переставал, он усилился и уже громко барабанил по крыше землянки. А ночью превратился в ливень, да еще подул сильный ветер. На другой день я вышел из землянки, чтобы напилить дров для печки на следующую ночь. Ветер был ураганным и нес сплошные косые струи дождя. Думаю: «Вот перестанут дождь и ветер, тогда отправлюсь домой».

Но на следующую ночь ливень и ветер только усилились. Со страшным грохотом падали на землю поваленные ветром деревья. От их падения содрогалась земля, вздрагивала и моя землянка. А над землянкой стояло толстое старое дерево. Думаю: «Вот свалит это дерево на землянку и своим огромным стволом прибьет меня тут». Но потом успокоился: ветер дул с юга, а дерево на западной стороне землянки, так что если оно и упадет, то не на землянку, а в сторону леса. Но дерево это все же устояло.

Вечером 23 июня обрушилась боковая стена землянки. Землей завалило бак с продуктами, сапоги, поленья для печки. Пришлось вытаскивать наружу эту землю, глинистую, бурую. Вынес более 15 ведер. Очистил землянку.

Ночью, в 2 часа, меня разбудил сигнал мобильного телефона. Звонил зять Вова. Он говорит: «Тр, что творится на юге Сахалина, да и у нас тоже – ужас. Передали по телевидению, что реки переполнились, вышли из берегов, затоплены все низины. Вам надо срочно ехать домой. Приехать за вами на машине?» Я сказал, что не надо. Утихнут ветер и дождь – сам приду. Думаю: «Еще не ездили за мной, да и машины у моих родных нет. Такси возьмут, что ли? А как же велосипед, прицеп? Здесь бросить?»

Но ливень и ураганный ветер продолжались и на следующий день. Оказывается, это обрушился на Сахалин невиданной силы циклон, сокрушительный и разрушительный. После стало известно: были затоплены целые села, сотни домов, размыто полотно железной дороги, прекращено движение поездов. Размыта и автомобильная трасса, движение по ней прекращено. Такой силы циклона на Сахалине я не помню.

Утром я вышел из землянки и пришел в ужас: озеро внизу было до самых краев заполнено водой. Траншеи, в которых зимой хранился картофель, также переполнены водой. Вернулся в землянку и услышал, что под сапогами хлюпает вода. Землянка моя заполнялась водой, и очень быстро. Я схватил вещи – все, что попалось под руку, сунул в мешок,

выскочил из землянки и развернул велосипед на выход с острова. Там меня ждало суровое испытание. Еще не дойдя метров 30 до места перехода на дорогу, я увидел, что и там стоит вода: это озеро разлилось и затопило берега. Развернул я свой велосипед с прицепом и пошел обратно к землянке. Думаю: «Может, как-нибудь переночую еще, а на следующий день перестанут этот дождь и ураганный ветер. А сейчас меня спасать как? Машина сюда уже не пройдет. На вертолете? А где его взять?» После стало известно, что многих дачников спасали специальные группы подготовленных специалистов.

А на открытом воздухе заедают комары, их тучи, так что никакого ночлега не получится. Решил пойти выше, другой дорогой на тот же переход. Развернул велосипед, поднялся, вышел к переходу... Да, воды много. Рыжий, бурлящий поток стремительно течет из озера в реку Поронай. Решил, что пойду через этот поток, будь что будет, вода ведь не выше пояса. И пошел. А воды ледяной оказалось чуть выше пояса. Обожгло холодом ноги, нижнюю часть тела. Но перешел я через этот поток и выбрался на дорогу. Кругом все было затоплено и сама дорога тоже. Кое-как добрался до автомобильной трассы, и негде было даже присесть, чтобы сменить обувь. Вода в сапогах согрелась, и не так уж сильно жгло ноги. Все же нашелся бугорок. На него я присел, вылил из одного и другого сапога почти по целому ведру воды, обулся в сухие кроссовки и пошел в сторону города.

Кругом стояла вода: из ручьев и рек она вышла и затопила луга. На дороге не встретилось ни одной автомашины. Уже подходя к городу, на его окраине я увидел: поперек дороги стояла машина ГИБДД. Сотрудники автоинспекции никого не пропускали за город. Все улицы в городе были засыпаны свежими листьями, ветками, сбитыми ураганом. А я, наконец, добрался до своего дома.

Адрес: Ощенко Григорию Николаевичу, 694240, Сахалинская обл., г. Поронайск, ул. Октябрьская, д. 69, кв. 29

С болезнями справимся!

Хочу рассказать вам, как Господь помог мне в моей беде, и я сейчас живу вторую жизнь.

Артериальное давление у меня в молодости было 80х60, и я чувствовала себя хорошо. А вот в 1997 году 4 марта поднялось такое давление, что я еле дождалась утра. Думала, голова моя разлетится на кусочки. Утром муж Анатолий Петрович вызвал «скорую», которая быстро приехала. Измерив давление, врач нас отругала: мол, почему ночью не вызвали «скорую»? Я могла до утра не дожить. Сделали укол, и тут пришла еще «скорая» – кардиологи. Я слышу, они говорят: «Паузы большие». Тоже сделали укол и сказали, что теперь надо вызывать лечащего врача. Он мне выписал лекарство, велел пить каждый день. А 14 марта так сильно заболела у меня голова! Я еще в 5 утра выпила таблетку, а в 7 часов муж говорит: «Пора вставать, завтрак готовить». А я говорю ему, что не могу, голова болит. Он пошел сам готовить, а где что – не знает. И я решила сама встать. Шагнула 3 шага – как в голове затрещит, будто электрозамыкание! Потемнело в глазах, я без сознания сделала еще 3 шага и как бревно упала на спину, руки по швам. Муж услышал, подбежал, на колени встал и стал по щекам меня шлепать – ничего. Дыхания нет, пульса нет, глаза в одну точку смотрят. От отчаяния он руки поднял кверху и крикнул: «Господи, как я буду жить один?!» И, сам не зная почему, вскочил и побежал на кухню.

> Он взял ковшик, а во дворе фляга стояла с ледяной водой. Зачерпнул воды и стал лить мне на область сердца. И вскоре я начала глазами водить то вправо, то влево. Он крикнул: «Ожила!» Дотащил до дивана, положил и говорит: «Не шевелись». Вызвал «скорую», и минут через 10 она приехала.

Врач меряет давление и говорит: «Что такое? При давлении 50 умирают, а у нее 40 на 20, и она живая!» А муж говорит, что я умерла, но он меня оживил. Как? И муж все рассказал. Тогда врач и говорит: «Да она с постели теплая, а вода ледяная. Мышца на груди сократилась, толкнула сердце, и оно заработало. Все происходило меньше 6 минут, и мозг был живой». Это случилось в Миассе. Мне тогда было 69 лет, а сейчас 81 год.

Вот еще случай. Образовались у меня в апреле 2009 года на кисти какие-то жировички. Врач лечить отказалась, сказала, что уколы делать опасно. И я решила попробовать лечиться соком чистотела. Поперек кисти 2 жировика с копеечную монету и 3 жировика поменьше вдоль большого пальца до сустава, от которого начинается кисть. Я делала так.

> Смазывала соком чистотела и прикладывала марлю в 4 слоя, чтобы она все закрыла, потом пленочку, забинтовывала и держала всю ночь. Жировики рассосались. Но опять беда – заболел сустав. Я потом стала делать полоски: хорошо намочу бинтики соком чистотела – и прикладываю мокрыми, не отжимая.

Жаль, я сразу не догадалась полоски прикладывать. Процедур не меньше 20 сделала. Сейчас ложку еле держу в руке и пишу с трудом, но я и с этим справлюсь, лечусь.

Адрес в редакции.

Анна Степановна Бровко, Курганская обл.

Псориаз – на нервной почве

Чтобы не было псориаза, надо просто запастись травой душицей, но свежей, то есть этого года (аптечная неизвестно сколько пролежала). Кому из местных я советовал, все вылечились. Первый раз я начал пить чай с душицей в лесу случайно, и мне понравилось. Потом съездил на мотоцикле, привез травы и поделился с теми, кому надо было.

> Настриг траву меленько, высушил и стал себе заваривать. Брал щепотку чаю любого и щепотку травы. Сначала тянуло в сон, а потом привык. Пил и не заметил, как болезнь сбежала.

Душица лечит много болезней, и не надо мешать ее с другими травами. Голову настоем смачивать, но не вытирать, пусть сама обсохнет. Эту траву можно давать всем, невзирая на возраст. А молодым особенно надо успокаивать свои нервы, да и взрослые взрываются. Будете душицу пить – хуже не станет, меньше будет нервных. А псориаз – это на нервной почве.

Адрес: Лачихину Владимиру Константиновичу, 623427, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Танкистов, д. 10, кв. 2

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Предлагаю вам несколько рецептов, которыми мы пользуемся в домашних условиях.

• **От угрей, подростковых прыщиков** смешать по 2 ст. л. травок шалфея, крапивы, петрушки, листьев березы. Взять 2–3 ст. л. сбора и залить 2 стаканами (по 250 мл) крутого кипятка, настоять 15–20 мин., остудить и процедить. Пить утром и вечером.

• **При отложении солей** 5 ст. л. створок фасоли залить в полночь 1 л кипятка. Утром процедить. За день выпить 4 стакана, остальные 2 – на компрессы (прикладывать к больным местам).

• **Вместо пластыря** можно приложить мякоть груш (кашицу). Подождать 20 мин. и смыть теплой водой. Очень хорошо заживляет раны, ссадины .

• **Уколы от роз** хорошо вытягивает мед. Еще можно пожевать черный хлеб с сахаром либо подержать палец, руку в горячей воде (какую только можете терпеть).

• **Маска для здоровья кожи «Летняя».** Взять 1 белок, по 1 ст. л. теплого молока и сливок, 2–3 ст. л. творога, по 1 ч. л. соли, соевого масла и йогурта. Все тщательно перемешать и на 20–30 минут нанести маску на лицо, потом смыть теплой водой. Такой пилинг в домашних условиях нисколько не уступает салонному. Дешево, сердито, эффективно и полезно. Трех раз в 2 недели достаточно.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская обл., ст. Оленино, ул. Школьная, 41

КАК ВЫВЕСТИ ПАПИЛЛОМЫ

Пишу рецепты и советы, которые ждут очень многие, страдающие от папиллом.

– Каждое утро пить сок моркови и принимать на кончике ножа сбор из молотой полыни, гвоздики, семян льна, травы сцилии (в равных частях).

– Смазывать папилломы соком незрелого винограда. Этот сок обладает большой силой.

– Можно мазать йодом, соком подорожника, корней чистотела, касторкой, яблочным уксусом (испытала на себе, вывела папилломы на лице, но мазала все лето), золой яблони, груши и сливы, размочив золу своей слюной.

– Хорошо натирать их тертыми кислыми яблоками с соком хрена.

– Прижигать соком индийского лука. Кожа при таком лечении краснеет, появляется сильный зуд, но эффект есть.

– Папилломы боятся соли. Надо соль смачивать слюной и втирать. Или втирать мумие, смоченное слюной.

– Есть продукты, которые содержат много магния.

Адрес: Клевко Нине Васильевне, 220015, Беларусь, г. Минск, ул. Я.Мавра, д. 19, кв. 70

ПРОСТЫЕ ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

Мир вашему дому, дорогие читатели любимой газеты! Хочу поделиться очень простыми рецептами.

• На левой ноге, на сгибе у меня был **сильный варикоз**, прямо клубок из вен! Я начала к нему на ночь прибинтовывать капустный лист (каждый день новый). И вот за месяц вены пришли в норму. Прямо чудо! Они еще видны, конечно, но того, что было, уже нет! Так же капустным листом я вылечила очень сильный ушиб на ноге (с гематомой).

• Меня начали беспокоить **мушки перед** левым **глазом**. А перед этим я как раз прочитала подробную статью о свойствах крещенской воды. Думаю, если она такая целебная, то почему бы не закапывать ею глаза? И начала. Раза 3–4 в день закапывала по 3–4 капли в каждый глаз и лежала после этого 15 мин. с закрытыми глазами. Через неделю мушки исчезли, а через месяц-полтора улучшилось зрение!

• **Рецепт от катаракты** дала мне подруга. Она говорит, что таким образом вылечились от этой болезни все, кому она давала рецепт. Взять куриное домашнее (не магазинное) свежее яйцо. Довести до кипения воду и в нее опустить яйцо (вода должна полностью покрывать яйцо). Варить ровно 12 мин. Затем, не остужая и не очищая скорлупу, острым ножом разрезать яйцо поперек. Из обеих частей вычистить желток, одну половинку поставить в рюмочку, насыпать в нее сахар и закрыть второй половинкой. Пусть так стоит сутки. Затем получившуюся жидкость перелить в чистую бутылочку, процедив через 3 слоя марли. Закрыть и хранить в холодильнике. Закапывать по 2 капли утром и вечером (прямо перед сном) в течение 1 месяца. Сделать перерыв на 2 недели. И так продолжать до исцеления. Подруга говорит, что за год излечивается даже застарелая катаракта. Учтите: если яйцо при варке лопнуло, его использовать нельзя. И еще приготовьте сразу платочек – будет щипать глаза, потекут слезы. Закапывайте лежа, а после полежите с закрытыми глазами до тех пор, пока не перестанет щипать.

• И последнее: простой **способ избавления от соринки или реснички, попавшей в глаз.** Сразу набрать кипяченой воды в столовую ложку и поморгать в воде. Вот и все!

Да хранит вас всех Господь!

Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352571, Краснодарский край, п. Мостовской, ул. Боженко, д. 5, кв. 2

ПОДСКАЗАЛИ ЛЮДИ ДОБРЫЕ

У меня больные почки – пиелонефрит и высокое давление. Я лечилась по этому рецепту и сейчас иногда курсами лечусь, но с травами плохо стало, в коммерческих аптеках их лучше не покупать. А рецепт такой.

Смешать по 1 части лаванды, смородиновых и березовых листьев, травы будры, плодов

можжевельника, хмеля, лепестков красной розы крымской, по 2 части толокнянки, буквицы, брусничных листьев и подорожника, 3 части крапивы, 4 части плодов шиповника, по 6 частей листьев земляники и хвоща. Залить 500 мг кипятка 2 столовые ложки сбора, настаивать в термосе 1 час и принимать настой с медом по 150 мл 3 раза в день теплым за 15–20 мин. до еды. Пить 6 мес. и более в зависимости от состояния. Иногда трудно собрать столько трав, но большинство из них нужно обязательно. Почки любят тепло, поэтому надо избегать сквозняков и чтобы ноги были всегда сухие.

Еще хочу вам рассказать, как я вылечила экзему. Сейчас как раз сезон трав, пока еще не упущено время. Мой племянник, когда умерли его родители, покрылся весь экземой с головы до ног. Ему было 16 лет. Мы обращались к детским врачам, к взрослым, к гомеопатам, а результата никакого. Ночами я сидела возле него, держала руки, иначе он чесался. Подсказали средство люди добрые, прислали посылку со свежим чистотелом. Я брала горсть чистотела, кипятила в небольшом количестве воды на медленном огне 10 мин. и настаивала до вечера. Потом наливала ванну горячей воды и процеживала туда этот настой. Потом, когда температура воды становилась приемлемой, мальчик ложился туда. В 1-й день – на 7 минут, во 2-й – на 8 минут, в 3-й – на 9 и так далее, пока не очистилось все тело. Все болячки, зуд, расчесы прошли. Слава Богу, ему теперь 55 лет, он уже навсегда про экзему забыл, а у меня все еще в памяти.

Все мы подвержены стрессам, особенно старшее поколение. Жили в одном государстве, сейчас в другом. Были одни порядки, теперь другие. Конечно, что-то лучше, что-то хуже, но мы одинокие. Люди перестали слушать друг друга, и дети изменились. Вот недавно у меня случился стресс, я рыдала, потом кричала в подушку. Никакого успокоения. Но вспомнила про рецепт Ванги. Взяла 1 ст. л. сахарного песка, проглотила и запила стаканом воды комнатной температуры. И как-то сразу успокоилась, на душе легче стало, куда-то ушли тревога и обида.

Еще рецепт Ванги от бронхита: 2-3 листа мать-и-мачехи сварить в 0,5 л молока. Добавить на кончике ножа свежее свиное сало и пить теплым вечером перед сном по кофейной чашке.

Адрес: Марченя Любовь Ивановне, 117208, г. Москва, Сумской проезд, д. 6, корп. 1, кв. 93

ЛЕЧУСЬ СМОРОДИНОЙ

Я лечусь черной смородиной. Когда она расцветает, иду к ней с большим пакетом и от веточек отделяю листочки, цветочки. Сушу и пью как чай. Смородина очень хорошо омолаживает кровь и пробивает узлы, где она скапливается. Я даже почувствовала, как по венам пошла теплая кровь, и мне стало так легко!

Еще пью дикую петрушку. Если где что болит, она все залечит: и суставы, и печень. Это и легкое мочегонное при всех страшных болезнях.

А еще дорогие читатели, покупайте дойных коз. Вот это лекарство замечательное, забудете про свои боли навсегда! У меня старший сын на молоке козьем вырос.

Адрес: Белодедовой Т.А., 346621, Ростовская обл., Багаевский р-н, хутор Елкин

ОТ ПЕСКА И ПОЧЕЧНЫХ КАМНЕЙ

Недавно перечитывал подшивку старых номеров «Лечебных писем» и решил поделиться своим рецептом от камней и песка в почках.

- Брал 1 ст. л. сухой измельченной травы тысячелистника и заливал 1 стаканом горячей воды, немного настаивал и выпивал по трети стакана независимо от приема пищи.
- Заливал 300 мл кипятка 1 ст. л. сухих измельченных листьев брусники, укутывал и настаивал час.
- Так же отдельно готовил настой листьев и цветков земляники.
- Тщательно растирал 1 ст. л. свежих ягод клюквы или черной смородины с листьями, заливал 300 мл кипятка и давал настояться 15 мин.

Смешивал 3 ягодных настоя и пил по 1 стакану после настоя тысячелистника, а остальное допивал малыми порциями в течение дня. И так лечился 10 дней. При необходимости можно повторить лечение еще 2 раза с недельными перерывами, но мне хватило одного курса. Уже на третий день у меня начали выходить камни и песок. При мочеиспускании ощущались терпимые рези. Если кто из читателей захочет воспользоваться моим рецептом, советую обязательно выпивать не менее 2 л жидкости в день.

А напоследок читателям «Лечебных писем» мои пожелания: пусть у нас будут стабильность, устойчивость, уверенность в завтрашнем дне, а в стремлении к цели – настойчивость! Здоровья вам и счастья в семье!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, Брянская обл., п. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 8, кв. 10

БАБУШКИНЫ СРЕДСТВА

С раннего детства меня бабушка учила, как лечиться народными методами. Раньше я не пользовался этими советами, потому что не болел. А сейчас вот лечусь и не поделиться с газетой своими знаниями не могу.

У меня аритмия, ИБС, стенокардия. Сначала лечился аптечными препаратами, но они давали только временное облегчение, и я обратился к природе-матушке. Для лечения использую лечебные травы и пчелопродукты.

Я начал принимать настойку боярышника, отвары пустырника, астрагала. Облегчение наступило, но полностью болезни не ушли. И вот, слава Богу, из «Лечебных писем» узнал о лечении пчелопродуктами. Я начал углубленно заниматься этой темой и узнал, что в человеческой крови присутствуют 24 компонента, а в пчелопродуктах – 22. Поэтому такие продукты лечат практически все. Сахар я старался заменить медом, по утрам начал употреблять пыльцу. Сразу же улучшился сон, на третий день исчез геморрой. У меня было давление 190 на 140, а сейчас 160 на 90. Я стал более работоспособным.

Адрес: Дараган Николаю Николаевичу, 42127, Украина, Сумская обл., Недригайловский р-н, с. Ольшана, ул. Горького, 9. Тел. (сот.) 8-097-04-235-04

АТАКА НА АТЕРОСКЛЕРОЗ

Некоторые недуги – инфаркт, инсульт, плохая память – обычно ассоциируются с преклонным возрастом. Действительно, когда-то, более ста лет назад, так и было. А сейчас все обстоит иначе – болезни помолодели и, к сожалению, многие из них приобрели массовый характер. Недаром чумой двадцатого века стали называть атеросклероз.

Каждому хочется жить долго и быть здоровым. Поскольку эти желания являются вполне естественными, мы ошибочно полагаем, что осуществляются они также естественно, т. е. автоматически, без нашего участия. Но для того чтобы избежать знакомства с каким-либо недугом, надо потрудиться.

Наш участковый терапевт – замечательный специалист. Таких, к сожалению, сейчас не так уж много. И вот что он говорит своим пациентам: «Когда атеросклероз затрагивает сосуды мозга, возникает реальная угроза инсульта. Если холестериновые бляшки локализуются в коронарных артериях сердца – это прямая дорога к инфаркту, забиваются артерии почек – повышается артериальное давление». Одним словом, атеросклероз – болезнь коварная, подкрадывается она незаметно и, как вы поняли, может поразить любой орган.

И теперь мне хочется рассказать, как можно справиться с этим недугом и нормализовать обменные процессы. Растения – прекрасные помощники. Они могут эффективно воздействовать на липидный обмен – а это как раз то, что нам и нужно! Например, хорошим антисклеротическим средством является корень одуванчика. Уже в давние времена лечебные свойства растения были оценены, и его часто применяли при болезнях сердца, когда понятий «атеросклероз» и «ишемическая болезнь сердца» еще не существовало.

Порошок из высушенных корней одуванчика принимают по 1/3 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Такое средство к тому же принесет большую помощь при малокровии, болезнях печени, отложениях солей в суставах.

Люцерна, фикус и морская капуста тоже способны понижать уровень «плохого» холестерина. Как показали многочисленные эксперименты, уменьшает количество липопротеидов низкой плотности и солодка голая – трава с уникальными свойствами.

Стоит вспомнить и о клевере – лучшего чистильщика сосудов от холестерина природа не создала.

Наполнить облиственными верхушками красного клевера литровую банку наполовину и залить водкой доверху. Настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 1 ст. л. 1 раз в день перед обедом или на ночь.

Настойка клевера, я вам скажу, творит чудеса! В результате ее употребления у меня прекратились головокружения, шум в ушах. Но это – субъективные ощущения. А вот внутренние позитивные изменения были зафиксированы медиками – анализы крови были отличными!

Эливак Д., г. Хабаровск

В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ

Мне кажется, что фармакологи пока недооценивают скромную с виду буквицу. А вот знатоки трав знают ей цену: в народной медицине издавна буквицу использовали почти при всех почечных заболеваниях. Воспалительные процессы в почках зачастую возникают в результате инфекций, а великолепная буквица обладает способностью подавлять и останавливать их разрушительную деятельность. У нее нет такого сильного мочегонного действия, как у толокнянки, зато она берет верх другими качествами – успокаивающими, болеутоляющими, противовоспалительными, антимикробными. Вот сколько у нее полезных свойств!

Для профилактики можно иногда пить чай с буквицей —1 ч. л. на стакан кипятка. А вот в период обострения, когда ваши почки расшалились, надо готовить напиток покрепче – до 2 ст. л. на стакан. И принимать его маленькими порциями (по 25—30 мл) в течение дня.

А в летнее время лучше воспользоваться соком свежего растения – пейте его по 1 ч. л. 3 раза в день.

Жук А. И., г. Владимир

ПРОСТАЯ АПТЕЧНАЯ РОМАШКА

Давайте поговорим о простой аптечной ромашке. В нашей местности ее великое множество. Цветет эта ромашка с мая по сентябрь, а собирать ее нужно с мая по август. Чем же она так полезна?

В состав цветочных корзинок входит много различных полезных кислот; много в ромашке целебного эфирного масла. Применяются ее цветочки в виде водных настоев как легкое слабительное, потогонное, желчегонное, вяжущее, болеутоляющее, успокаивающее, противовоспалительное. Эти настои помогают детям при желудочно-кишечных заболеваниях, спазмах и болях в желудке, других заболеваниях. Настоем ромашки полощут горло, промывают гнойные раны, лечат язвы и нарывы. Используется ромашка также при ревматизме, подагре. Ромашковый чай помогает при изжоге. Вот 2 простых рецепта.

- Столовую ложку цветочных корзинок настоять в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 0,5 стакана теплого настоя 3–4 раза в день.
- Взять 15 сухих цветочных корзинок и залить 1 л кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Отфильтрованный настой принимать по 1 стакану перед сном.

Домашняя косметика из ромашки – натуральная, лечебная. Например, при мытье светлых волос ромашковый настой придает им красивый золотистый цвет. И никаких химических красок не нужно! А волосам – только польза. Хорошо применять ромашку и в виде масок, лосьонов, а также льда, приготовленного из ее настоя. Можно замораживать ромашку и в сочетании с другими травами.

Ромашковый лед. Столовую ложку цветков я заливаю 1 стаканом кипятка и даю настояться в течение 20 мин., затем процеживаю, заливаю в формочку для льда – и в морозилку. Потом протираю этим льдом лицо, шею, грудь (декольте) по утрам вместо

умывания. Затем накладываю дневной крем на пиявках. Ромашку иногда чередую с другими травами — чередой, мятой, липовым цветом (применяю также смеси).

Лечебная маска. Взять по 2 ст. л. шалфея, липового цвета, ромашки. Залить кипятком так, чтобы получилась кашица. Я распариваю смесь (под крышкой) и теплой накладываю на лицо с помощью палочки для мороженого. На глаза кладу салфетки, смоченные в шалфее. Маску держу 30 мин., удаляю кашицу и ополаскиваю лицо теплой водой. Чередую с прохладной водой, затем, в самом конце, ополаскиваю холодной. Такие маски хороши еще из мяты и шалфея.

Ромашка аптечная может использоваться вместо календулы и даже марганцовки. Так что собирайте травы, правильно их сушите и употребляйте на здоровье!

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская обл., ст. Оленино, ул. Школьная, 41

МОИ ДОМАШНИЕ ЛЕКАРИ

Среди большого разнообразия домашних растений особое внимание следует обратить на те виды, которые не только украшают помещение, но и способны оказать помощь в экстренных случаях.

Неплохо, если в вашем доме будут такие растения, как алоэ или кактус. Данные растения можно назвать «скорой помощью». Об их необыкновенных свойствах я узнала случайно. У нас в гостях была родственница мужа. В день ее приезда Игорь случайно задел кастрюлю с супом, и горячая жидкость вылилась ему на руку.

Игорь сразу же подставил руку под струю холодной воды. А потом Инга взяла с подоконника маленький кактус, отрезала от него достаточно большой кусочек и наложила Игорю на рану.

Приложенная к травмированной коже мякоть растения существенно снизила болевые ощущения после ожога. И, к нашему удивлению, заживление раны прошло достаточно быстро.

Инга сказала, что помочь при ожогах могут и алоэ, и каланхоэ, который в народе прозвали комнатным женьшенем. В соке растения содержатся флавоноиды, микро- и макроэлементы, органические кислоты, поэтому его полезно применять как наружное средство для лечения не только ран после ожогов, но и трофических язв, пролежней, свищей.

На поверхность раны накладывают 4–5 слоев марли, обильно смоченной соком каланхоэ.

Сок каланхоэ оказывает местное противовоспалительное действие, способствует очищению ран от некротических тканей и стимулирует их заживление. Сок этого растения очень помог свекру, у которого были трофические язвы.

Надеюсь, читатели примут к сведению данную информацию.

Зинкина Д., г. Москва

БЕРЕСТЯНЫЕ СТЕЛЬКИ

Хочу рассказать читателям газеты о том, как в моей семье исчезла проблема с заболеванием ног, и не только ног. Все дело в нашей русской березе, а точнее в стельках, изготовленных из бересты. Сама идея не нова, но я сумел ее усовершенствовать. Каждая стелька сделана из двух полос бересты. Береста берется с любого поваленного дерева, в том числе уже мертвого. Свои свойства она способна сохранять годами.

Полоски с наружной стороны смазываем тонким слоем сосновой смолы и складываем вместе. Кладем под груз на 3–5 дней для склеивания их друг с другом. Затем вычерчиваем контур будущей стельки и прошиваем стельку медной проволокой зигзагообразно или скрепляем медными скрепками, расположив их на стельке в шахматном порядке. Последний этап – вырезать стельку ножницами по очерченному ранее контуру.

Стелька помогает привести ноги в порядок и поддерживать их в здоровом состоянии. Здесь лечит и дерево, и металл (медь), и точечный массаж, и ароматерапия. Можно еще положить стельки летом на муравейник в лесу. Такая биопропитка сделает их еще более сильными в плане лечения заболевания суставов.

Наши результаты при ношении стельки из бересты таковы. У меня была кожа на ступне грубая и в трещинах. Сейчас розовая и мягкая даже на пятках, как у младенца. У жены нормализовалось кровообращение в ногах. До этого ноги замерзали, а безымянный палец правой ноги немел и терял чувствительность. Сейчас ничего этого нет. А младший сын (ему 2 года) ни за что не наденет ботинки, если там нет его любимой берестяной стельки.

Те, кто заинтересуется такими стельками и сделает их себе, не пожалеет затраченного на их изготовление времени. За 2-3 дня ношения стелька становится мягкой, родной, нога с ней сливается в единое целое. А медь разогревает ногу так, что, кажется, в тапках лежат перевернутые утюги.

Для лечения ног, нормализации артериального давления и при проблемах, связанных с эпилепсией, стельки нужно носить на босу ногу каждый день не менее 3-4 часов.

При постоянном ношении стелек носки или чулки должны быть из хлопка или льна.

Адрес: Вяземскому Александру Юрьевичу, 601551, Владимирская область, Гусь-Хрустальный район, п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15, т. 8-905-143-24-14

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

Из личного опыта я знаю эффективные рецепты лечения таких заболеваний, как остеохондроз, межпозвонковая грыжа и заболевания суставов, и хотела бы поделиться этими рецептами с читателями газеты.

Лечение остеохондроза – сложная задача, решение которой требует применения многих различных методик. Предлагаю вашему вниманию средства и методы народной медицины, применяемые в домашних условиях.

Из лекарственных растительных средств применяются растения, обладающие болеутоляющими и противовоспалительными свойствами.

Когда у меня заболела шея и я не могла повернуть голову, то подумала, что меня продуло в теплице весной, но это оказался шейно-грудной радикулит (шейный прострел). Боли были сдавливающие, ноющие в задней и боковом отделах шеи, затылке, области плеч, было трудно двигать головой.

По ночам стала неметь рука – плечелопаточный периатроз. Из-за костных новообразований и возрастных изменений позвоночника произошло ущемление корешков спинномозговых нервов, что было выявлено на рентгеновских снимках.

Позвоночник был весь как скованный, перепад давления доходил до 240/70, началась аритмия. И чтобы избавиться от остеохондроза, я решила сначала очистить организм от солей.

• В течение месяца каждое утро брала рис (100 г), предварительно вымоченный 2–3 ч в воде, меняла воду и ставила на огонь. Рису дать покипеть 3 минуты. Снять с огня, слить воду. Промыть, залить новую порцию воды и снова кипятить 3 минуты. Так делать 3 раза. На 4-й раз рис доварить, заправить медом или сливочным маслом (не солить) и есть вместо завтрака. Больше до обеда ничего не пить и не есть.

После обеда можно есть все, что угодно, но с меньшим количеством соли. Так как из организма уходит много солей, в том числе соли калия, то, начиная с 10-15 дня, я принимала мед по 1 ч. л. 3-4 раза в день, ела курагу и продукты, содержащие соли калия.

• Для лечения всего позвоночника настоять корни сабельника, 100 г на 1 л 40-градусного спирта 21 день в темном месте, процедить. Пить настойку сабельника по 1 ст. л. на 50 мл воды 3 раза в день за 30 мин. до еды.

• Для втирания в позвоночник, шею и плечо надо приготовить сборную настойку из противовоспалительных трав: сабельника, лабазника, арники, руты, цветущих веточек багульника, горького перца, хрена, девясила, окопника, березы (молодые листики), буквицы, череды, цвета картофеля. Каждую траву или корни настоять отдельно в 40–70-градусном спирте также 21 день, процедить. Все настойки слить вместе.

После втирания в позвоночник по всей его длине, в шею и плечо сборной настойки я втирала мазь на основе живицы (смолы), довольно сложную в приготовлении. Живица собирается с деревьев, которые имеют запах эфирных масел. Чем больше соберем смолы с разных деревьев, тем лучше. Только нельзя собирать живицу в городе и ближайших пригородных районах по причине их экологической загрязненности.

Смолу смешиваем не всю сразу, а постепенно в течение суток, разогревая ее на водяной бане. Основа мази готова.

Но чтобы усилить ее лечебные свойства, направленные на самый широкий диапазон заболеваний, ее следует смешать со многими фитокомпонентами. Каждая свежая трава или корни пропускаются через мясорубку и измельчаются в кашицу.

Затем их надо прокипятить в масле, процедить. Но травы и корни смешивают не все сразу, а добавляют по отдельности: каждое растение в свой срок, с весны до осени, по мере их заготовки.

Затем на три части растительного масла с травами берется по 1 части живицы, воска, козьего жира, ладана, топленого домашнего сливочного масла, прополиса. В нагретое на медленном огне масло с травами опускаются кусочки козьего жира, топленого сливочного домашнего масла, чистого пчелиного воска (а не свечки), живицы, ладана, прополиса. И тоже не все сразу, а каждый компонент в отдельности перемешивается до полного растворения, затем масса процеживается и переливается в стеклянную банку.

Практика показывает, что мазь, наносимая на тело, через поры вытягивает шлаки, ликвидирует воспаление, рассасывает холестериновые бляшки. Так, после 2 месяцев приема настойки сабельника, втираний сложной настойки и мази у меня прошли все боли, позвоночник перестал быть скованным, рассосалась «шишка» на шее, рука перестала неметь. А главное, нормализовалось давление и прошло защемление седалищного нерва.

Возможно, кому-то данный рецепт покажется трудоемким. Но если вы действительно хотите избавиться от своих болезней, то стоит приложить усилия.

Мазь я использовала также при приеме ванн по 20-30 минут 2-3 раза в неделю. В разогретое теплой водой тело мазь проникает более активно. Такие процедуры не только хорошо расслабляют, успокаивают нервную систему, но и излечивают различные болезни суставов. У меня прошли боли в коленях и плече. Особенно полезны эти ванны для людей, страдающих ревматизмом, артритом и распуханием колен: боль быстро исчезает, отек проходит. Но злоупотреблять ваннами нельзя. Принимайте их не более указанного количества раз и через месяц сделайте перерыв.

Живичная мазь помогает практически при всех заболеваниях, связанных с позвоночником. Ее действие я с успехом проверила не только на себе, но и на родных, знакомых: рассосались узелки на щитовидке, кисты на почках, печени, яичниках, лимфоузлах, жировики.

Если у кого из читателей возникнут вопросы, звоните. С Божьей помощью, всем помогу.

Адрес: Лабуте Нине Ивановне, 188910, Ленинградская область, Выборгский район, г. Приморск, наб. Лебедева, д. 6, кв. 71, т. 8-81378-75-997, 8-921-335-79-38

КАК ЛЕЧИТЬ ДЕТСКИЙ ПОЛИАРТРИТ

В ЛП №9, 2009, Назарова С.И. из г. Самара просила поделиться методом лечения полиартрита у маленькой внучки. Я вспомнила, как в детстве я зимними вечерами сидела и плакала, так сильно болели коленки. Меня вылечила моя любимая бабушка. Мне сейчас 69 лет, болела, когда мне было 6-10 лет. Лечение проходило в основном летом. Тогда у нас асфальтированных улиц было мало, большей частью пыльные дороги. Этой дорожной пылью и лечила меня бабушка.

Автобусов тогда не было, и мы шли пешком, когда посещали дальних родственников. Бабушка велела снять обувь и идти босиком. Она говорила, что пыль, прогретая горячим солнцем, впитавшая его энергию – наилучший целитель от ревматизма. И еще она при каждой возможности зарывала меня в песок – ручки, ноги, до пояса, 10 мин. на спине, 10 мин. на животе. И делала соленые водные ванны. К 12 годам я уже была здоровая, купалась в речке, бегала, как все дети.

У вас в Самаре нет такого солнца, как у нас в Узбекистане, и, судя по адресу, вы живете в многоэтажном доме. Поэтому я советую вам приобрести большую алюминиевую ванну, на дно положить фанеру или дощечку. Приобретите 1 ведро речного песка и 1 ведро крупной соли. По мере возможности делайте девочке солнечные ванны, если есть балкон на солнечной стороне, или пойдите погулять с ней в сквере или на бульваре, взяв дощечку и старое одеяло. Усадите внучку на солнце на 5-10 мин. и все время гладьте ее коленочки, ручки. Это надо делать утром в 10-11 часов.

Нагреть песок на газовой плите и горячим (не обжигающим) сыпать девочке на колени, усадив ее в тазик с деревянным дном, потом обернуть теплым одеялом (в тазике). Сидеть, начиная с 5 мин. и увеличивая время до 20 мин.

После песочных ванн обтереть или облить теплой водой и уложить спать днем. Чередуйте песочную ванну с соленой. Соль также прогреть на плите и, усадив ребенка в тазик, сыпать на ноги и руки девочке. Обернуть одеялом, сидеть 5-10 минут.

Купить 10 свечей, растопить и делать из них на ночь парафиновые аппликации на ручки и ноги до колен. Парафин не должен быть очень горячим. Не делайте все в один день. Чередуйте песок, соль и парафин.

И обязательно – соленые водные ванны 40 дней.

100 г соли предварительно растворить и вылить в ванну с теплой (не горячей) водой. Сидеть от 10 до 20 мин. Во время сидения поглаживать колени, ноги, руки.

После того как ребенок пойдет на поправку, начните закаливать, делать контрастные ножные ванны.

Берете 2 тазика, в один наливаете воду температурой 35-36°, в другой – на 2° ниже. Делаете так 2 дня, затем увеличиваете разницу на 1°, и т. д. до 22°. Опустить ножки девочки в один таз на 5 мин., затем в другой на 5 мин., и так несколько раз менять тазы. Затем вытереть ноги насухо и уложить ребенка в теплую постель.
В дальнейшем начинайте снижать температуру и в первом тазике.

Но прежде чем начать лечение, обязательно посоветуйтесь с врачом. В поликлинике принимайте УФО (общий) каждые 3-4 месяца. Такой недуг даже за месяц не вылечить, нужно время, терпение. Дай Бог вашей внучке исцеления. Всего вам доброго!

Гулямова Фариха Абдуллаевна, Узбекистан, г. Ташкент

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Коварный шум в ушах

Лет 20 назад я почувствовал слабый шум в ушах. Думал, что все пройдет, но не тут-то было! Шум до сих пор не прошел. Наоборот, с каждым годом он только усиливается. Мучаюсь, не могу я к нему привыкнуть. Врачи говорят, что это связано с возрастом и давлением (140 на 90, 70 лет). Хочется последние годы прожить без этого коварного шума, поэтому я с надеждой обращаюсь за советом к уважаемой Г.Г. Гаркуше.

Адрес: Кокоеву Анатолию Ипасовичу, 362025, Республика Северная Осетия – Алания, г. Владикавказ, ул. Лермонтова, 4

Уши нам даны, чтобы слушать и слышать. А хотим ли мы слушать, что нам говорят, – это уже зависит от нас. Если не хотим, то внутри накапливаются гнев и раздражение, что ведет к воспалениям (даже летом можно легко себе это устроить – попасть под дождь, перекупаться, да просто захлебнуться газировкой, как у меня было в детстве). Такое в жизни может случиться не раз. С возрастом, когда мы начинаем ставить на пьедестал собственный опыт, нам никто не указ, и мы часто вообще не хотим ни к чему прислушиваться. А организм – хитрый, он заставляет нас слушать, и волокно слухового нерва напрягается, начинает постоянно вибрировать. Вот и появляется ощущение шума в ушах. При этом диагноз врачом может быть поставлен разный: неврит кохлеарный, неврит слухового или улиткового нерва – выбирайте любой. Это все заболевания слухового анализатора, проявляющиеся нейросенсорной тугоухостью и субъективным шумом в одном или обоих ушах.

Субъективный шум – это тот шум, который нельзя зафиксировать. Его слышите только вы, а вот снижение слуха на фоне этого шума уже можно зафиксировать аппаратурой, и поэтому говорят о нейросенсорной тугоухости. Со временем накапливается столько вредных эмоций, что шум становится невыносимым. Но учтите, что все это творится только в вашей голове. Переключите внимание, отвлекитесь от своих мыслей, найдите себе интересное занятие, и шум уменьшится. Спадет напряжение – и нервное волокно расслабится.

Приведу пример. Когда мы жили на Петроградской стороне, вокруг нашего дома поворачивал трамвай. А перед поворотом он давал звонок. Так что через каждые 10 минут у нас был перезвон – трамваи то в одну сторону, то в другую. Да еще дом постройки XVIII века, и посуда у нас в серванте дребезжала, передвигалась на полке. Я была счастливой и молодой, на все это не обращала внимания. Но вот свекровь, которая приехала к нам в гости, утром сказала, что с вечера не могла долго уснуть, а утром опять перезвон трамвайный. Так что отдохнуть ей не удалось. К вечеру я ей подсунула интересный детектив, и она забыла про трамвай. Вот так, переключив внимание, мы ушли от проблемы.

Однако нужны еще и лекарства для восстановления нервных волокон. Ведь когда они в постоянном напряжении, их питание нарушено, а значит, идет атрофия. Врачи в таких случаях назначают сосудорасширяющие препараты, витамины группы В, алоэ, никотиновую кислоту и др. Но все это быстро помогает в начале заболевания, а когда шумит в ушах уже 20 лет, фокуса не будет. От вас потребуются монотонный труд и терпение, а главное – работа над своими эмоциями.

Из народных средств рекомендую вам, Анатолий Ипасович, внутрь сосудоочищающие и регулирующие обменные процессы травы. Например, софора японская. Рецепт настойки: 100 г плодов на 0,5 л водки, настоять 40 дней. Пить по 1 ст. л. на ночь плюс ватный тампончик в слуховой проход на 30 минут вечером и сухое тепло (лампа синяя) по 10 минут на каждое ухо. Курс – 10 дней, затем на 10 дней перерыв. Нужно не менее 5-7 циклов.

В 10-дневный перерыв в слуховой проход можно закапывать луковую вытяжку с тмином. Взять луковичку 7 см диаметром, вырезать середину, туда всыпать 1 ч. л. семян тмина и в духовке запечь. Остынет – выдавить сок и хранить в холодильнике. Закапывайте по 1 капле в каждое ухо 1-2 раза в день. Или, например, облепиховое масло с медом (поровну) по 1 капле в каждое ухо в следующий 10-дневный перерыв. Или же 1 раз в день в слуховой проход положите турунду, смоченную эфирным маслом можжевельника. А можно сделать из него и масляную вытяжку. Набить 200-граммовую баночку свежими можжевеловыми побегами с ягодками и залить растительным маслом. Поставить в духовку на слабый огонь на 2 часа. Держать там, пока не остынет духовка. Потом масло процедить и хранить на холоде. Капать по 1 капле 2 раза в день.

Что за лекарь – астрагал?

Пожалуйста, объясните, что за трава астрагал. От чего она помогает и как ее применять.

Адрес: Литвиненко Евгении Николаевне, 49069, Украина, г. Днепропетровск, пр. Ильича, д. 21а, кв. 53

Больше 1500 видов астрагала известно людям. Расскажу вам о тех, которые особенно ценятся в народной медицине. Это, например, астрагал густоцветковый (или шерстистоцветковый), солодколистный (или серноплодный), волосистоветвистый, песчаный (их 17 видов)... У каждой знахарки свой рецепт применения этого замечательного растения. Но основное действие астрагала – мочегонное, ускоряющее движение жидкостей в организме. Готовое сухое сырье заваривают в термосе на 3-4 часа (1 ст. л. на 1 стакан кипятка) и выпивают понемногу в течение дня отдельно от еды.

Астрагал шерстистоцветковый применяется при гипертонической болезни с явлениями стенокардии, при хронической сердечно-сосудистой недостаточности со

склонностью к спазмам в коронарных сосудах. Настой заваривают как чай (10 г травы на 100 мл кипятка, настаивают, укутав, 30 мин.) и принимают по 2-3 ст. л. за 20 мин. до еды. Этот настой снижает венозное давление, ускоряет кровоток, снимает тахикардию, повышает силу сердечных сокращений. Еще одно прекрасное свойство у такого настоя – усиления диуреза, поэтому применяют его при острых и хронических нефритах. Настой снимает отеки и растворяет камни в почках.

Чем полезен астрагал солодколистный (или сернoплодный)? Он восстанавливает менструации – это основное его действие. Молодые побеги, высушенные в тени, богаты аскорбиновой кислотой, флавоноидами, сапонинами, ценными микроэлементами. Растение также содержит полезные горечи. Отвар из сырья применяют при маточных заболеваниях, при белях, для ускорения процесса родов, отделения последа. Используют его и как мочегонное.

В народной медицине отвар из молодых облиственных верхушек его ветвей применяют также при воспалительных процессах в желудке и кишечнике. А еще он помогает в борьбе с бесплодием. Рецепт такой: 2 ст. л. сырья на 0,5 л воды, кипятить 10 мин., отвар принимать по 50 мл 4 раза в день не менее 3 недель.

В болгарской народной медицине против бесплодия этот вид астрагала рекомендуется применять так. Горсть высушенного сырья (вместе с бобами) залить 1 стаканом воды и кипятить на медленном огне, пока не останется 100 г жидкости. Процедить и выпить сразу (лучше, если это будет за 30 мин. до полового акта каждый раз в течение полугода).

Астрагал волосистоветвистый понижает кровяное давление, повышает силу сердечных сокращений, снимает стенокардические боли и при этом практически не имеет побочных действий. Применять его лучше в виде 10-процентной вытяжки из надземной части растения по столовой ложке 3-5 раз в день.

В связи с тем, что астрагалы растут в более южных районах, мой опыт по применению этого растения невелик. Но меня удивил хороший диуретический (мочегонный) эффект с длительным действием. И при этом венозное давление понижается, чувствуется легкость во всем теле. Легче становится ходить, проходит головокружение.

Как бороться с гранулематозом



Уважаемая Г.Г. Гаркуша! Внуку 19 лет, у него гранулематоз – синдром Вегенера. Лечится гормонами. Пожалуйста, подскажите, есть ли более действенные методы лечения? Какой прогноз?

Адрес: Сардар Евгении Артемовне, 301633, Тульская обл., Узловский р-н, п. Майский, ул. 1 Мая, д. 6, кв. 4

Синдром Вегенера (гранулематозно-некротический системный васкулит) – серьезное заболевание. Оно поражает верхние дыхательные пути, легкие, почки.

Так что же такое васкулит? Так называют группу заболеваний, в основе которых – поражение сосудов с воспалением и некрозом сосудистых стенок и вторичным вовлечением в разрушительный процесс различных органов и систем.

Васкулиты обычно развиваются после или на фоне общих либо очаговых инфекций (ангина, холецистит, гайморит, аднексит), сосудистых и эндокринных заболеваний (гипертоническая болезнь, сахарный диабет). При этом образуется воспаление и некроз ткани. Как следствие – язвенно-некротический ринит, гайморит (упорный насморк с серозно-сукровичными выделениями, с сильными болями в области придаточных пазух, носовые кровотечения). При поражении легких – кашель с гнойно-сукровичной мокротой, кровохарканье, пневмония со склонностью к распаду и образованию полостей в легких. При поражении почек может быть быстро прогрессирующий нефрит с большим количеством белка и эритроцитов в моче.

Почему же возникает такая болезнь? Частые ангины, простуды и другие заболевания, которые мы не долечиваем (или плохо восстанавливаемся после болезни и опять заболеваем) вызывают напряжение в иммунной системе, и в какой-то момент в ней происходит сбой. Начинают образовываться гигантские иммунные клетки, которые и поражают мелкие сосуды. А вот уж какой из органов станет мишенью, зависит от наследственности, которая определяет слабые места в организме. Вспомним, когда мы впервые сталкиваемся с болезнетворными бактериями. Да в роддоме! Недаром их периодически закрывают «на проветривание». Например, стафилококк поселяется в кишечнике. Симптомы – диарея или запор, а в промежутках все нормально. Потом эти вредные микробы потихоньку прячутся в лимфатических узлах и при очередном простудном заболевании или стрессе опять оживают. Они могут атаковать соединительную ткань и вызывать аллергическую реакцию к собственным тканям. Идет напряжение в иммунной системе, и опять до очередного стресса. Но когда-то наступает критический момент. Иммунные тела выпадают в большом количестве в кровяное русло – и вот вам синдром с васкулитными явлениями. Чтобы это остановить, надо обязательно выполнять назначения врача, пройти курс лечения, а потом уже заниматься профилактикой, чтобы не было рецидивов.

Первое, что я могу посоветовать вашему внуку, – заняться аутотренингом и понять: что ни делается, все к лучшему; все проходит, и это пройдет. Полностью от болячки не избавиться, но можно научиться с ней жить, чтобы она не мешала. Нельзя вгонять себя в стресс, организму нужен отдых. Хорошо читать молитвы.

Следующая задача – очистить организм, начиная с кишечника. Методик очищения множество, каждый выбирает их для себя самостоятельно, при этом важны соблюдение режима дня и простое рациональное питание.

Обязательно нужны желчегонные в больших количествах (рецепты с травами мы много раз публиковали). Надо очистить от застойной желчи печень, чтобы главный фильтр организма хорошо работал. Также важно пить достаточно чистой воды, чтобы очистить кровь и лимфу.

Далее – закаливание – обтирание холодным мокрым полотенцем, умывание холодной водой, растирание ушных раковин. Очень рекомендую вашему внуку обратиться к врачу-гомеопату. Хорошо бы еще полечиться пиявками и препаратами из них. Они восстанавливают сосудистую систему.

Восстановительный период после такого заболевания долгий, и это большой труд.

Здоровье: взгляд

Печальная статистика свидетельствует, что по средней продолжительности жизни мы находимся на уровне стран Африки. Можно, конечно, уповать на будущие успехи отечественной медицины. Но что делать человеку, если он хочет быть здоровым уже сейчас? Не воспользоваться ли технологиями оздоровления, которые с успехом применяли наши деды и прадеды в эпоху, когда медицина была несравненно слабее? На вопросы «Лечебных писем» отвечает вице-президент Международной королевской академии ООН, эксперт Центра международных программ ЮНЕСКО, д. м. н. И.В. ЗОЛОТУХИН.

– Игорь Викторович, земских врачей у нас давно не существует. В чем же особенность вашего подхода к здоровью?

– Я на самом деле потомственный земский врач. Мой дедушка занимался земской медициной, папа-врач руководил районной больницей и применял все принципы земской медицины и естественные методы лечения. Я в своей медицинской карьере добрался до председателя комитета по здравоохранению Псковской области, и мне захотелось внедрить все, что знаю. А знал я прежде всего то, что множеству людей, лежащих у нас в больницах ради «койко-дней», можно просто подсказать, как правильно устроить свой образ жизни, и не надо их пичкать лекарствами.

С согласия Минздрава я отдал приказ главврачам выписать всех, кто не нуждается в стационарном лечении. И пошло повальное выписывание, стационары опустели, в некоторых осталось 30% больных. Забеспокоились и врачи в поликлиниках – не уволят ли их, если больных не станет? А задача как раз и состоит в том, чтобы люди были здоровы. Вот что такое подход земского врача.

– Если можно подсказать человеку, как быть здоровым, то отчего же мы болеем?

– Начнем с воды. Еще в 1990-х годах, когда я работал председателем комитета по здравоохранению Псковской области, выяснилось, что в дистиллированной воде для внутривенного введения уровень хлорорганических веществ (а это яд 2-го класса опасности) примерно в 5 раз превышает предельно допустимую концентрацию.

Все делают анализы на 3 компонента хлорорганики, а мы сделали на 33, и оказалось, что там просто другие хлорорганические вещества. Почему у нас больные из отделений интенсивной терапии или реанимации часто попадают прямиком в морг? Стали исследовать воду, бросили туда рачков-дафний, и они умерли за 3-4 часа. А в хорошей дистиллированной воде они живут! Мы же такую воду, в которой мрут дафнии, внутривенно вводим.

– Но откуда в дистиллированной воде столько хлорорганики?

– Из водопроводной воды, которую мы пьем, в которой купаем детей. Дистилляция – это процесс возгонки. Если вода плохая, то вместе с ней возгоняется и снова в нее попадает вся дрянь, которая в ней есть – как в самогонном аппарате, где в спирт переходят все ядовитые сивушные масла. А мы к тому же берем хлорированную воду: при дистилляции хлор реагирует с органикой еще лучше, и получается дистиллированная вода, которая по международным стандартам пригодна только для «ограниченного мытья рук».

Если же возгоняется минерализованная (правильно приготовленная) вода, то минерализованная вода и конденсируется. В такой дистиллированной воде рачки могут жить.

К 2005 г. мы развернули общественное движение «Медики против дистиллированной воды низкого качества». Обращались в высшие органы власти, выступали в Мариинском дворце, проводили научные конференции, готовили публикации. Наконец вышло постановление о запрете использования дистиллированной воды, приготовляемой в аптеках. Можно использовать только ту, которая готовится в фармацевтических концернах, где пятикратная очистка. И сразу стала снижаться смертность в больницах.

– С дистиллированной водой понятно. Но что можно придумать с той водой, которую мы пьем?

– Новое – это хорошо забытое старое. Еще при Петре I появились так называемые «барские пруды», которые имели придонную подсыпку из разных минералов. Благодаря такой бактериостатической подсыпке, вбиравшей в себя все примеси, как промокашка, вода в этих прудах была чистой – ее пили, в ней купали новорожденных, совершали омовения при крещении. По указу Петра I солдатам раздавали куски шунгита для очистки питьевой воды. Тысячи «барских прудов» с бактериостатической подсыпкой просуществовали до середины прошлого века, и вода в них оставалась чистой. Сегодня эти технологии утрачены. Но при наличии доброй воли очень многое можно возродить. Даже обычный колодец с застойной водой может стать источником чистой проточной воды, не отравленной фекалиями, хлорорганикой и т.п.

– Откуда возьмется в колодце проточная вода?

– Совершенно не обязательно проточная вода должна течь в какую-то одну сторону. Например, есть насосы, которые качают колодезную воду по кругу, и она становится настоящей проточной. Но при этом она должна соприкасаться с определенными минералами для самоочистки. Проточная вода плюс минерализация – это самый лучший, самый продуктивный способ сделать колодцы источниками хорошей воды. Когда мы рассказываем об этом пациентам, у них возникает представление о том, как должен происходить процесс водоподготовки. А дальше человек готовит себе целебную воду сам.

– Как это делается?

– Не у всех есть колодцы, но это не беда. Вы берете колодезную или водопроводную воду, наливаете ее в кастрюлю на 7,5 л и кладете туда два минерала – доломит и шунгит. По 250 г каждого из них достаточно, но если больше – хуже не будет. Доломит может насыпаться россыпью, а шунгит гранулированный – в мешочке, чтобы между ними не было прямого контакта. Часа через два эта вода будет уже достаточно чистой для обливаний, закаливания. А для приготовления пищи и для питья желательно дать ей выстоять часов 5-6, но лучше всего оставить на ночь. Такую воду можно спокойно хранить до

земского врача



6 дней. Это очень важно сейчас знать всем дачникам: если они вооружатся этой технологией очистки, то продлят свою жизнь и предупредят массу заболеваний, которые их ожидают в любой момент. А для того, чтобы вода в кастрюле стала проточной, поставьте ее на подоконник, на сквозняке.

– Почему для очистки воды выбраны именно шунгит и доломит?

– Доломит – это природный карбонат кальция (мел), а шунгит – уникальный природный минерал на основе особой модификации углерода, обладающий бактерицидными и многочисленными лечебными свойствами. Шунгит обладает кислотными свойствами, и чисто шунгитовая вода – кислая, она называется мертвой водой А щелочная вода получается на доломите, это живая вода. На клетки и стенки сосудов нашего тела они действуют противоположным образом. Характер взаимодействия воды с этими минералами таков, что из нее уходит вся хлорорганика, все радионуклиды и множество других примесей. О том, что минералы обладают таким действием, было известно еще в древние времена. На затонувших старинных кораблях нередко находили груз минералов, а однажды корабль, груженый африканскими минералами, был найден у берегов Швеции.

– Кроме хорошей воды, чем еще можно оздоровить человека?

– Самыми простыми методами, например, закаливанием. Мы все ведем неправильный образ жизни, забыв самые элементарные оздоровительные технологии, в том числе опыт закаливания. Нам говорили: закаляйся – простужаться не будешь. На самом же деле при закаливании уходят не только простудные заболевания, уходит весь спектр воспалительных и спазмообразующих заболеваний. Когда человек начинает обливаться водой, постепенно он начинает испытывать потребность в открытой форточке. Как только открыл форточку, ему захотелось открыть вторую, он начинает жить на сквозняке. Он ничем не болеет и годами с ним ничего не произойдет.

– У некоторых людей с началом закаливания обостряются старые болезни, у кого-то даже случались инфаркты. Как им быть?

– Таким я советую взять бревно толщиной 15-20 см, из любого дерева. Лечь на него спиной, подложив бревно поперек под нижнюю часть грудного отдела позвоночника, и найти комфортное положение. Голову надо поддерживать руками или, если есть надувной предмет, подложить его. Насморк, кашель проходят за секунду. Усталость тоже сразу снимается. Те, кто «подсел» на бревно, это все люди комфортные, они ушли от болезней. Бревно их лечит – возвращается подвижность рук, спины, ног.

– Какие еще простые методы оздоровления вы рекомендуете?

– Я на лекциях рассказываю, как применяется доломит для дыхания. Люди ходят в доломитовые пещеры. Просто ходят, пыль поднимается, этой пылью человек дышит, и все у него проходит. Мой отец, когда был главврачом, вылечил доломитной пылью и выписал все пульмонологическое отделение.

От тончайшей доломитной пыли (она как дымок) расширяются бронхи, сужаются воспаленные сосуды, щелочная среда подавляет микробов и т.д. У меня есть и собственные наблюдения. Одного известного псковского журналиста с легочным заболеванием выписали из больницы как безнадежного. Я ему в кружку насыпал доломита, несколько раз сам вдохнул, показав, что это не смертельно, и предложил ему сделать то же самое. Он говорит: «Я первый раз глубоко вздохнул». За время лечения в больнице он потерял 20 кг, а тут набрал через 2 недели эти 20 кг, через 3 недели вскопал свой огород – четыре сотки, а через месяц я его встретил совершенно выздоровевшим.

– Неужели от доломитовой пыли?

– Да. Доломитовая пыль очень легкая. При растирании доломита в ступке и взбалтывании в стакане она сама летит, как легкий дымок. Этим и надо дышать.

– А силикозом это не грозит?

– Граниты, магнезиты, силикатный песок, вот они могут дать силикоз. При запекании глины – тоже. Может и уголь, хотя в меньшей степени. Силикоз – это оставленный кусок минерала, который зарастает слизистой оболочкой, и при зарастании эти конгломераты осложняют человеку функцию дыхания. А доломитная пыль исчезает сразу, как только попадает в кислоту, кислоты же у нас, особенно при воспалении, хватает. Поэтому не надо бояться, никакого силикоза не будет. А для очистки организма ничего лучшего не придумано, чем клизмы. Как вы думаете, почему, когда в разных странах бастуют врачи, там сразу же резко снижается смертность? Потому что мы неправильно выводим человека из ургентного (требующего срочного вмешательства) состояния. Вот земская медицина никогда не предполагала вмешательства в кровь. Вместо этого – клизмы!

– Говорят, что при частых клизмах вымываются полезные бактерии, нарушается перистальтика...

– Все осложнения от клизм связаны с тем, что вводили некачественную воду. Если же добавлять хорошую минерализованную воду, от нее ничего плохого не случится, и полезные бактерии будут жить. Для очистки верхнего отдела ЖКТ можно хотя бы полифепан назначить, а для нижнего отдела клизма или гидроколонотерапия – единственный метод детоксикации, очистки. И в принципе нет ничего страшного, если делать их постоянно. Дисбактериоз это вызвать не может, перистальтика не нарушается – такие опасения напрасны. Француженки все без исключения ежедневно пользуются микроклизмами (200-250 мл) с хорошей водой, и ничего плохого с ними не происходит, только улучшается состояние здоровья.

Беседовал Александр ГЕРЦ

То, о чем я хочу рассказать, наверное, хоть раз случалось с каждым человеком. Однако мой опыт может быть полезен тем, кто в подобной ситуации окажется далеко от дома и без необходимой врачебной помощи.

Армейский способ

А дело было так. Мой давний друг и однокурсник в прошлом году пригласил меня к себе в гости. Он живет под Красноярском, в маленьком поселке, куда переехал пять лет назад, и мы с ним давно не виделись. Я – житель большого города, домосед, и даже в отпуске почти никуда не выезжал. Не очень-то люблю обстановку менять, к новым условиям привыкаю с трудом. Но друг Пашка так настойчиво меня уговаривал по телефону, так заманивал рассказами про тайгу, обещал и охоту, и рыбалку, и что «свежую пищу будем прямо на костре готовить». В общем, соблазнился я на походную романтику – звездные ночи, песни под гитару у костра и всякое такое. Захотелось студенческие годы вспомнить и наши общие с Пашкой приключения. Взял я отпуск и в конце июля прошлого года полетел к другу.

Ну, радость от встречи с товарищем описывать не буду, скажу только, что гуляли мы всем поселком, как у них положено, три дня. И хотя угощение было простое, без городских деликатесов, но я как волк голодный набрасывался и на домашнее жаркое, и на картошку с малосольными огурцами, и на колбасу с маринованными грибами. Такой зверский аппетит на меня напал! А хозяйка, жена Пашкина, радовалась и мне еще больше в тарелку подкладывала. Кончилось все зто страшным расстройством желудка, поскольку вообще-то в пище я человек очень даже умеренный и в своей холостяцкой жизни к зтакому обжорству не привык. Но что самое неприятное, прихватило меня почему-то не сразу, а только на четвертый день к вечеру, когда мы с другом уже ушли в тайгу и готовились к ночевке.

Все было, как я и мечтал – теплая июльская ночь, небо все в крупных звездах, хоть грибы при их свете собирай. Но мне было не до красот, живот уже здорово крутило. Раза два я успел в кусты сбегать, извините за подробности, но пока не признавался, боялся друга огорчить. А он вытаскивает из рюкзака небольшое ведерко с крышкой и говорит: «Ну вот, сейчас угольки прогорят, и мы с тобой такой шашлычок на косточках организуем – пальчики оближешь!» И давай хлопотать, быстренько так куски мяса на шампуры нанизывать и на решетку класть. А мне уже и подумать про еду страшно, снова в кусты тянет. Не выдержал я и взмолился: «Паша, милый, не обижайся, но у меня – зто! Объелся я тут у вас, сначала ничего вроде не почувствовал, а теперь – умираю просто. Плохо мне!» Выпалил я все зто ему и побежал подальше.

На зтот раз я, наверное, больше часа в своих кустах просидел. Действительно, прохватило меня здорово. Когда я на слабых ногах подполз к костру, то почувствовал сильный запах гари и увидел, что невозмутимый и сосредоточенный Пашка чем-то ворочает прямо в разгоревшихся угольях. «Ты что же, – удивился я слабым голосом, – шашлык напрочь сжег? Из-за меня?» «Ну, прямо! – иронично протянул он мне в ответ. – Конечно, мне тебя очень жалко, но мясо давно готово, вон в фольге лежит. А жгу я косточки, что от мяса остались. Сейчас лечить тебя буду!» Смотрю, тащит он из углей сожженные до черноты мелкие кости и прямо на пне начинает их мелко рубить и толочь своим походным топориком. А потом зту жженую мелочь заливает кипятком из котелка, протягивает мне и говорит: «Пей давай, здесь у нас тайга, лекарств никаких с собой нету, так что будем лечиться армейским способом». И что зто за способ такой? Сам-то я в армии не служил, только месяц был на сборах, а Пашку с третьего курса в армию забрали, он и сверхсрочником был, человек бывалый, знает всякие солдатские премудрости. Так что я, не рассуждая, одним махом выпил зту черную вонючую бурду и запил двумя стаканами воды из фляжки. «Это еще не все, – говорит мне Пашка и протягивает горсть желудей, – жуй!» Ну, тут уж я взбунтовался: что я, свинья какая – желуди жрать? «Да ты не сомневайся, – смеется друг, – я их кипятком обварил, жуй – живот крутить перестанет!» И точно – часа не прошло, как выпил я зту черную смесь и желудями закусил, а чувствую – живот отпустило. Вскоре я блаженно заснул в теплом спальнике.

На другое утро меня разбудили мерные капли дождя, бьющие по крыше нашей палатки. «Вот тебе и погода, весь поход нам испортила!» – расстроился я, но Пашка засмеялся и проговорил: «Это не погода нам поход испортила. Забыл, что вчера ночью с тобой было?» Только тогда я и вспомнил, как мне плохо было и как Пашка вылечил меня своим зкзотическим армейским способом.

«Слушай, Паш, а вы и правда в армии так лечились от диареи?» – спросил я его. «Еще как лечились! – подтвердил он. – Ты что думаешь, в армейских передрягах нас имодиумами потчевали? Что было под рукой, тем и лечились. Меня тоже однажды золой отпаивали, а старшина наш сказал, что еще лучше кости пережечь, растолочь и выпить – зто средство самое верное, как рукой понос снимает». – «А зачем ты мне желуди жевать велел?» – спросил я. «А зто я сам придумал. Я дубовой корой десны свои лечу, она здорово дезинфицирует и вяжет. Вот я вчера и подумал, что желуди-то, наверное, не хуже будут, и заварил их тебе. Вижу, что зффект неплохой». – «Ах ты, мой зкспериментатор!» – с признательностью сказал я ему. А сам подумал: жалко, что он так и не доучился и остался без диплома.

Скоро дождь прекратился, мы развели костер, и я с жадностью выпил целый чайник чая. Никаких неприятностей со мной в тот день не произошло, спасибо Пашке и его армейскому способу.

Куприянов Игорь Тимофеевич,
г. Красногорск,
Московская обл.

Оказавшись среди разнотравья, многие из нас вряд ли обращают внимание на скромные цветочки клевера, сплошным ковром покрывающие луга. А ведь это растение заслуживает не только нашего внимания, но и уважения! В народной медицине отвары и водочные настойки соцветий издавна применяют при бронхите, туберкулезе легких, коклюше. Клевер хорошо помогает при малокровии, грудной жабе, плохом аппетите, шуме в ушах, а также при головной боли и головокружении. Используется он и в качестве мочегонного при отеках сердечного и почечного происхождения. Это растение обладает кровоостанавливающим, отхаркивающим, вяжущим, мочегонным и антисептическим действием.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ – НЕ ПРОСТО ТРАВА!

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ВНУЧКИ И БАБУШКИ

Я со своей бабушкой вижусь не чаще, чем два раза в год, когда приезжаю на каникулы между семестрами. Однажды она заметила, что я очень бледная, и, как позже выяснилось, у меня упал гемоглобин в крови. Родители стали меня подкармливать говядиной, а бабушка, когда я к ней в очередной раз приехала, научила лечиться настоем клевера. Она сделала мне лекарство из тех самых растений, которых в поле – море. Оказывается, настой этот обладает особой целебной силой, которая нормализует состав крови и очищает ее. Бабушка очень часто пьет настой, чтобы не было атеросклероза, а меня приучила пить его, чтобы кровь была здоровой.

Настой из клевера готовят из расчета 1–2 столовые ложки измельченных листьев на 1 стакан кипятка. Заваривают как чай и настаивают 40 минут. Принимают по 2 столовыв ложки 2–3 раза в день до еды.

Я заметила также, что после приема настоя проходит головная боль. А бабушка говорит, что у нее не только голова болеть перестает, но и шум в ушах исчезает, и давление становится нормальным, к тому же в клевере очень много витамина С, который укрепляет иммунитет. За лето я справилась со своим малокровием почти без усилий благодаря бабушкиному рецепту.

Светлана Байбакова,
г. Новосибирск

ВОЛШЕБНАЯ НАСТОЙКА

Так случилось, что я заболел воспалением легких. Лечение проходило очень трудно, с осложнениями, поэтому, когда я выписался из больницы, было понятно, что придется очень долго восстанавливаться, чтобы вернуть былую форму. Самое неприятное – у меня напрочь отбило аппетит, я выглядел истощенным. Наверное, поэтому и не было сил для скорого выздоровления. Грудная клетка все еще болела от кашля, чувствовал я себя инвалидом. Из деревни приехала мама меня спасать. Навезла душистых трав, меда, мазей из козьего жира. Постепенно она привела меня в чувство, а заодно легко и просто вернула мне аппетит. Она поила меня такой настойкой.

Залить 2 ст. ложки соцветий клевера лугового (красного) 0,5 л водки. Настаивать 10 дней. Принимать по 1 чайной ложке перед едой в течение 3 месяцев с перерывами в 10 дней через каждый месяц.

Лечился я настойкой три месяца исправно, и аппетит вернулся ко мне уже дней через 7. Одновременно настойка справлялась и с остатками воспалительного процесса, потому что через три месяца я уже совсем не кашлял, легкие меня больше не беспокоили. Одним средством – по всем проблемам. С тех пор клевер всегда собираю, сушу и готовлю настойку.

Игорь Сергеевич Сажин,
г. Можайск

ДРУГ ЖЕНЩИН

Много пишут о том, что женский организм подвержен воспалительным заболеваниям мочеполовой сферы гораздо чаще, чем мужской. Видимо, так оно и есть. Просто мы, женщины, не всегда обращаем внимание на боли внизу живота, хотя надо бы бить тревогу. Я тоже не обращала внимания на такие боли, а потом выяснилось, что у меня воспаление яичников. Пришлось долго обследоваться, лечиться, потому что я боялась остаться без детей. После того как выписалась из больницы, по совету хорошей знакомой я стала долечиваться дома своими, народными, средствами. Главное – отвар из корней клевера лугового. Он обладает не только противовоспалительным действием, но и предотвращает развитие различных опухолей.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процеживают горячим, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 4–5 раз в день до еды. Курс лечения – 18 дней.

Можно повторить курс после перерыва в один месяц. Это средство предотвращает все воспаления женской половой сферы, оно не имеет побочного действия и в целом укрепляет здоровье. И вообще, я советую использовать клевер в разных случаях: соком можно протирать глаза, лечить мелкие ранки; водным отваром – полоскать горло и нос при воспалениях, а свежие цветочки использовать и для салатов, чуть обдав их кипятком. Все только на пользу!

Наталья Федоровна Малышева,
г. Владимир

Старость отступает

Я все читала-читала про пользу оливкового масла и при этом никак не могла решиться себе его купить. Пенсия маленькая, цены выросли, тут и на подсолнечное масло-то еле средств хватает, да еще на лекарства деньги уходят, так как бесплатные таблетки не всегда удается легко достать. А ведь возраст пенсионный, болячки так и липнут. То давление подскочит, то суставы заболят, склероз проклятый замучил, а это ведь от сосудов все, от их замусоривания. То голова заболит, то в печенке заколет, короче говоря, не понос, так золотуха, как в народе говорят.

А подружка моя приехала из Греции и привезла мне бутыль оливкового масла в подарок. Велела мне добавлять его каждый день в салаты. Еще она мне оливок привезла, которые я иногда себе и здесь покупала. Но тут, как говорится, прямо из мест произрастания, свеженькие и полезные.

Подруга сказала, что греки утверждают, будто оливковое масло помогает от головной боли, если его регулярно использовать в пищу. По крайней мере какой-то старый грек ей об этом сам сказал. Конечно, я понимала, что чудес не бывает и старость отодвинуть сложно, но все-таки ухватилась за это масло, как за спасительную соломинку. Так хотелось верить в его чудодейственные свойства! Я и сама читала, что Софи Лорен в этом масле чуть ли не купается и ест его постоянно. Так она в свои семьдесят лет и выглядит на все сто! Настоящая звезда кино и телевидения. И я решила, что мне точно хуже не будет, если я это полезное масло буду добавлять в еду в обед и ужин.

Стала делать настоящий греческий салат, вкусный и витаминный, с оливковым маслом, прямо как в Греции делают.

Нарезала помидорки, огурец и сладкий болгарский перец крупными кусками, добавляла немного красного лука, нарезанного кольцами, сверху клала оливки (как мне объяснила подружка, оливки надо использовать кисло-маринованные, сорта Каламата). Овощи сбрызгивала лимонным соком по вкусу, добавляла квадратики сыра специального, сорта фета. После этого посыпала салат сухим базиликом (это такая особбнность настоящего греческого салата) и поливала оливковым маслом, которого лила довольно много. В конце украшала салат листочками свежего базилика и сразу же подавала на стол.

Мой муж очень полюбил этот салат и первое время просил меня делать такое блюдо на обед ежедневно. Я с удовольствием готовила салат, так как в нем очень много пользы.

А когда греческий свлат нам надоедал, я делала любые другие овощные салатики (морковный, свекольный, просто помидорчики с огурцами), заправляя их оливковым маслом. А если мне хотелось почувствовать родной вкус и запах подсолнечного масла, то я смешивала нерафинированное подсолнечное и оливковое масло.

К тому моменту, когда моя литровая бутыль масла закончилась, я заметила удивительную вещь. У меня перестало сильно скакать давление, и головных болей как не бывало. Даже показалось, что у меня улучшилась память, хотя раньше я могла по несколько минут нужное слово вспоминать.

Теперь я не экономлю на оливковом масле и регулярно покупаю его. Тем более что и у мужа желчный пузырь стал лучше работать после того, как он полюбил греческий салат. Теперь я экономлю на таблетках, а оливковое масло использую каждый день.

Ахапкова Лилия Борисовна,
г. Волгоград

Польза аронии

Несколько лет назад я купила участок, на котором росло уже много разных ягодных кустов. Поэтому мне в наследство от предыдущих хозяев достались и ягодки смородины, и крыжовник, а еще деревца сливы, несколько яблонь и разная рябина.

Что делать с ягодами, я прекрасно знала. С детства наблюдала, как мама и бабушка варят из них варенье, перетирают ягоды с сахаром, а рябинку они сушили, чтобы зимой делать из нее полезный чай и разные напитки. Вот только у меня долго оставался вопрос о черноплодной рябине, которую еще аронией называют. По вкусу она вяжущая такая, что я не могла заставить себя ее жевать, да и не очень знала, полезна ли она и какое действие оказывает. Так она у меня и стояла пару лет бесхозная, только птицы под зиму ее подъедали.

А потом я поближе познакомилась с соседкой, и она спросила меня, почему я уже два года аронию не собираю. Я объяснила, что не знаю, что с ней делать и для чего она вообще нужна. Соседка прямо руками всплеснула и сказала, что лучше бы она сама ее тогда собирала, а то ценная ягодка пропадает. Оказывается, черноплодка не только давление понижает, но еще и помогает щитовидной железе, а у меня-то как раз нехватка йода вечная. У меня лекарство под боком растет, а я и не знаю. Стала я курс лечения проводить прямо на участке.

Выжимала из ягод примерно две трети ствкана сока, добавляла чайную ложку меда и выпивала за 3 раза, примерно за полчаса до еды. Пила сок черноплодной рябины в течение двух недель. Утром сок выжму, отопью третинку, а остальное в холодильник поставлю.

Правда, мне соседка сказала, что при употреблении одной только аронии может появиться нехватка витамина С в организме, потому что этого витаминчика в черноплодной рябине очень мало. Поэтому я для профилактики еще 3 раза в день съедала по большой горсти ягод черной смородины. Еще соседка меня предупредила, что арония повышает свертываемость крови, но у меня с кровью проблем никогда не было, тромбофлебита тоже нет, поэтому я смело пила сок из этой ягоды.

Из оставшихся ягодок я сварила варенье и раз в два месяца доставала баночку для профилактики проблем с щитовидкой. Даже анализы показали, что моя щитовидка получше заработала.

Теперь я каждый год буду запасаться черноплодкой, чтобы не беспокоиться о работе щитовидной железы и о давлении.

Хозяйкина Марина,
г. Санкт-Петербург

КАК Я ЛЕЧИЛА СУСТАВЫ

Мои суставы всегда доставляли много проблем. Работа была стоячей, и ноги постоянно ныли. К врачам особо не обращалась, заболят колени – выпью таблетку и все. В итоге запустила артроз. Со временем суставы так сильно стали болеть, временами каждый шаг давался с трудом! Я с трудом выходила на улицу. Набрала лишние 25 кг веса, поднялось давление. В итоге дали вторую группу инвалидности. Но зачем она мне нужна, если я ходить не могу?!

Моя подруга, когда у нее сильно болели плечи, вылечила их живичными ваннами – особым раствором со специальными травами. Ей сын этот раствор в каком-то институте доставал, он у нее военный, там для своих раньше делали. К моему счастью, я прочитала, что сейчас живичные ванны производит НИИ натуротерапии и называются они «Скипофит». Сразу заказала себе Белый и Желтый растворы. И ведь стоит недорого, для пенсионеров доступно, да и не в деньгах дело, главное, чтобы помогло! Стала принимать. И чудо свершилось. Боли в суставах начали стихать, и это уже через неделю после начала приема ванн. Я похудела на 10 кг, про давление забыла, чувствую себя помолодевшей и теперь хочу снова на работу устроиться. Сама о таком результате и не мечтала! Теперь лечу ваннами всех своих знакомых и родных. Желаю вам всем хорошего здоровья.

Карпова Ирина, г. Белореченск

ВАННЫ, ВЕРНУВШИЕ СТРОЙНОСТЬ

Когда ты всю жизнь полная, то постепенно привыкаешь к себе пухленькой. А когда ты помнишь себя 44 размера, то 15 лишних килограммов, с которыми ты ничего не можешь сделать, пугают. Еще лет пять назад стоило день не поесть или подвигаться побольше, килограммы исчезали сами собой. Казалось, что все время так будет. Но с каждым годом это становилось сложнее. Даже напряженный рабочий график не помогал, а только портил внешность. Работа у меня такая, что все время ты кому-то нужна, перекусить некогда. А вечером я испытываю такой зверский голод, что не могу отказать себе в удовольствии плотно поужинать. На тренажерные залы свободного времени нет. Диеты перепробовала, какие только можно. Год назад я прочла о чудесных превращениях, которые творит живица. Решила позвонить в НИИ натуротерапии и заказать. С того момента я через день стала принимать ванну с раствором Скипофит перед сном. Уже после третьей процедуры я ощутила легкое покалывание в области бедер и живота. Жир начал уходить! В первый месяц я потеряла 6,5 кг, а еще через два моя фигурка стала такой, какой не была со второго курса института. Всего за курс принятия ванн я похудела на 17 кг. О таком эффекте я не могла и мечтать! Раньше я боялась лишний раз привлечь к себе внимание. Сейчас я могу подкраситься чуть ярче, сделать модную стрижку, одеть мини-юбку. Я очень дорожу состоянием, в котором нахожусь, и не могу его потерять.

Колесникова Мария, г. Ессентуки

МНЕ ПОДАРИЛИ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ!

Мы не знаем свою судьбу, а жизнь может рухнуть буквально в один день. Так случилось со мной – красивой, молодой, спортивной девушкой. Со школьной скамьи я начала серьезно заниматься дзюдо. Но в один тренировочный день я сломала позвоночник. Жизнь казалась законченной! В 20 с небольшим я стала инвалидом. Врачи пророчили мне инвалидную коляску до конца моих дней, но моя героическая мать всеми силами старались вытащить меня из этого кошмара. Начались бесконечные поездки к каким-то профессорам, в санатории, какая-то куча рентгеновских снимков... Мне даже предлагали лечиться мухоморами, а потом еще кое-какой гадостью, но никакое лечение не помогало. Меня постоянно преследовала жуткая боль в спине и сильные головные боли. Я засыпала и просыпалась с ней каждый день. Однажды мне попалась на глаза невзрачная, но, как оказалось, любопытная брошюрка про живичные ванны Скипофит. А вдруг поможет? Особенно не надеялась, но все остальное уже испробовала. Мама купила Скипофит в аптеке, и в тот же вечер я приняла первую ванну. Их необходимо принимать через день. И я соблюдала эти указания. Результат стал очевиден уже через 5 процедур. Оказалось, ванны превосходно снимают напряжение и улучшают работу двигательной системы. Я даже не заметила, как ушли боли, и полностью восстановилась подвижность моего тела. Через 3 месяца, я поняла, что ванны подарили мне вторую жизнь.

Инна Тарковская, Москва

<u>Комментарий специалиста:</u>

Скипофит выводит из организма лишние соли и токсины, уменьшает аппетит и активно сжигает жировые отложения. Ванны очень эффективны при заболеваниях суставов и позвоночника – обычно боли в суставах проходят через 2–3 процедуры, объем движения восстанавливается после первого курса.



Москва: в сети аптек **«Ригла»** – т. 730-2-730; **«Гексал»** – 980-52-62; **«Витафарм»** – 661-35-65; **«Таблетка»** м. Щелковская – 979-92-20, м. ул. Скобелевская – 729-37-53, м. Медведково – 660-02-55, м. Печатники – 353-73-53, м.Семеновская – 603-56-53; в также: м. Аэропорт – 613-88-73; м. Аннино – 386-51-15; м. Ясенево – 422-22-22; м. Братиславская – т. 654-99-61; м. Серпуховская – 755-93-95, м. Юго-Западная – 437-24-09; м.Орехово – 343-44-46, м. Спортивная – 6 499 246-11-71; м. Молодежная – 6 499 149-62-45; м. Крылатское – 8 919 724-58-85; г. Королев – 511-36-09; г. Зеленоград – 6 499 732-96-18; г. Мытищи – т. 582-80-85; г. Люберцы – 554-92-31.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30; **Уфа** – (347) 252-43-45; **Воронеж** – (4732) 52-63-83; **Наб.Челны** – (8552) 46-37-48; **Екатеринбург** – (343) 322-65-47; **Самара** – (846) 270-54-04; **Хабаровск** – (4212) 43-66-45, 43-66-49; **Иркутск** – (3952) 30-23-02; **Якутск** – (4112) 21-45-47; **Новосибирск** – (383) 202-61-91; **Кемерово** – (3842) 53-90-90, **Чебоксары** – (8352) 62-05-03; **Н.Новгород** – (8312) 74-01-30, 259-71-76; **Тамбов** – (4752) 56-53-44; **Ростов-на-Дону** – (863) 263-05-23; **Тобольск** – (3456) 24-35-16; **Волгоград** – 6 927 530-98-63; **Магнитогорск** – (3519) 21-04-54, 35-70-44, 21-17-56; **Новокузнецк** – (3843) 99-11-66; **Иваново** – (4932) 35-77-88, 35-77-99; **Казань** – (843) 554-54-54; **Н. Тагил** – (3435) 33-66-94; **Первоуральск** – (34396) 6-05-06.

Консультация по применению ванн и оформление заказа по тел.: (495) 661-86-00

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70.

ВПЛАВЬ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

Когда мне было лет пятьдесят, то в полной мере проявился остеохондроз. Но я не хотела мириться с таким положением. Начала читать литературу и применять к себе рекомендации. В результате выработала ряд правил, которые помогли мне за довольно короткое время избавиться от болезни. Потом они вошли в привычку и стали образом жизни.

Справиться с остеохондрозом, с болью в спине мне помогли занятия в бассейне. Знаю, что такое удовольствие не всем пенсионерам по карману. Лично мне повезло – меня материально поддерживает сын. Надеюсь, что найдутся те люди, которым мои рекомендации пригодятся – может, кто-то в реке, а кто-то в озере сможет потренироваться.

Я знаю многих людей, которые в течение лета ни дня не пропускают, чтобы не поплавать, не позаниматься гимнастикой! Даже прохладная вода и отсутствие солнечных теплых дней им не помеха! Они говорят, что словно заново родились. Буквально все отмечают, что стали бодрыми, крепкими, выносливыми, избавились от многих болезней, у них укрепились нервная система, органы дыхания, пищеварения и кровообращения. А самое главное – спина меньше болит! Да это и понятно, ведь в воде наш позвоночник отлично разгружается. Теперь напишу вам свои упражнения. Они совсем простые, и делать их так приятно!

1. Разминка на суше в виде бега трусцой – можно на месте (не менее 5 минут). Она необходима, чтобы разогреть мышцы, подготовить тело к выполнению основных упражнений. Желательно под ноги поставить массажный коврик с шипами.

2. Заберитесь в воду – бассейн, реку, озеро – по плечи. Поставьте ноги на ширину плеч, руки поднимите на уровень груди и разведите их в стороны, преодолевая сопротивление воды, затем снова опустите.

3. Разведите руки в стороны, поднимите их до уровня плеч и вращайте кистями сначала в одном направлении, затем – в обратном.

4. Расставьте ноги врозь. Поочередно то правой, то левой руками вычерчивайте перед собой восьмерки. Можно выполнять упражнение, держа ладони открытыми или делать «совок» – сопротивление увеличится, и, соответственно, нагрузка будет большей!

5. Расставьте ноги врозь, колени направьте вперед. Руками, согнутыми в локтях, проделывайте толкательные движения воды в одну, затем в другую сторону. Следите за тем, чтобы нижняя часть туловища оставалась неподвижной.

6. Выполняйте бег на месте: поднимайте ноги таким образом, чтобы пятки касались ягодиц. Руки должны быть слегка согнуты в локтях. Скорость наращивайте постепенно.

7. Упражнение «попрыгунчик» способствует разогреву мышц. Встаньте в исходную позицию – ноги врозь на ширине плеч. Начинайте с правой ноги. Подпрыгните на правой ноге, левой оттолкните воду впереди от себя. Если делаете стоя на месте, усложните движения. Синхронно ногам отталкивайте воду руками назад. Если вы, совершая прыжки, передвигаетесь назад, отталкивайте руками воду впереди от себя.

8. Обопритесь руками о бортик бассейна, согните ноги в коленях и подтяните к груди. Колени наклоните вправо, затем вернитесь в исходное положение. Продолжите, поворачиваясь в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а спина оставаться прямой.

9. Лежа на спине и руками придерживаясь за бортик бассейна, выполните упражнение «ножницы».

10. Вода должна закрывать плечи. Встаньте прямо, ноги врозь, в руки возьмите гантели. Руки разведите на ширину плеч. Затем, напрягая мышцы груди, сведите руки вместе перед собой и перекрестите. После чего напрягите мышцы в области лопаток, разведите руки в стороны и слегка заведите за спину. Затем вернитесь в исходное положение.

Летом на даче я каждый день хожу купаться на пожарный пруд – он такой большой, словно озеро! Компанию мне с некоторых пор составляет соседка. И я рада – вдвоем заниматься веселее! А осенью, когда я переезжаю в город, сын покупает мне абонемент в бассейн, и я продолжаю занятия в воде!

Калмыкова Н.Б., г. Москва

ЧТОБЫ ПОЧКИ НЕ ШАЛИЛИ

У моего мужа нефроптоз —опущение обеих почек. При нефроптозе разрешаются малоподвижные игры, медленные прогулки по ровной местности, а вот движения и упражнения, сопровождающиеся сотрясением тела, – прыжки, бег, растяжки и висы – не рекомендуются. Врач сказал, что можно и нужно выполнять несложные упражнения, укрепляющие брюшной пресс и обязательно носить фиксирующий пояс (бандаж). Проводить зарядку следует ежедневно в течение 20-30 минут, лучше всего в утреннее время.

Комплекс упражнений, рекомендуемых при нефроптозе.

1. Примите и. п.: лягте на спину. Подышите: при вдохе максимально приподнимите живот, при выдохе – сильно его втяните. Выполните упражнение 4–8 раз.
2. И. п. то же. Поочередно поднимайте прямые ноги, по 4–8 раз каждую.
3. Затем поочередно подтягивайте согнутые ноги к животу.
4. Выполните упражнение «велосипед» в течение 1–2 минут. Если будет тяжело, то сократите время.
5. Лягте на правый бок. Поднимите левую ногу 6–8 раз. Затем лягте на левый бок и поднимайте 6–8 раз правую ногу.
6. Лягте на спину. Сожмите мяч между колен на 6–8 секунд, расслабьтесь. Проделайте зто упражнение 4–5 раз.

Не забывайте: для выздоровления необходимо желание выздороветь!

Одакова Б., г. Суздаль

НА ПУТИ К СПАСЕНИЮ

Моя мама, как и всякий верующий человек, всегда хранит в доме святую воду. Это или богоявленская святая вода, или святая вода малого освящения. Первую, в отличие от второй, надо пить только натощак. Но в случае болезни можно сделать исключение и принимать Богоявленскую воду по мере необходимости.

Мама часто бывает в разных монастырях и со святых источников всегда привозит целебную водичку. Заболит голова – она умоется или приложит к голове компресс, смоченный в святой воде. А мамина подруга, Наталия Ивановна, чтобы усилить действие святой воды, собирает в одном сосуде воду со многих водосвятных молебнов разным святым и Божией Матери. И делает так на протяжении многих лет. Говорит, что такая вода обладает особой целительной силой.

Вода из любого святого источника, без сомнения, целительна от разных недугов. Однако существуют источники, которые помогают при той или иной болезни. Мы с мужем ездили в Старый Изборск. Затем нам посоветовали побывать в местечке, которое в настоящее время носит название Малы. Когда-то преподобный Онуфрий Мальский основал там Рождественский монастырь. Теперь на месте обители – приходская церковь. Там есть источник, вода которого помогает при глазных болезнях. Наша соседка – человек больной, она не может куда-либо поехать, даже до церкви дойти не в состоянии. Мы привезли Инне Олеговне святой водички, которая помогла женщине.

Как-то раз после службы я рассказала батюшке о нашей соседке, о ее переживаниях из-за того, что она не может ходить в церковь. Батюшка сказал: «Господь есть везде. Поэтому, когда мы молимся дома, не бывая в храме, то, как сказал один святитель, сами храмом бываем». И далее он привел слова Феофана Затворника: «Если вы не можете быть в храме (по болезни), это не значит, что вы пасынок...» И посоветовал передать всем, кто не может ходить в церковь по болезни, дома почаще взывать к Богу, то есть молиться. Даже слова «Господи, помилуй» в сложной ситуации помогут вернее, чем десяток советников и помощников из людей. Постоянное памятование о Боге, призывание Его



имени ограждает нас от многих бед, оказывает великую помощь.

Науменко Н., Ленинградская обл., г.Луга

ПО МОЛИТВАМ СВЯТЫХ

Недавно была в гостях у сестры – она вышла второй раз замуж и теперь живет в Санкт-Петербурге. Город белых ночей произвел на меня сильное впечатление. Сестра была моим гидом, она сразу же предложила съездить в Вырицу на могилку великого старца. Нина рассказала мне о святом преподобном Серафиме Вырицком и о некоторых чудесах, которые происходят в часовенке у его могилки. И мне так захотелось о многом попросить Серафима Вырицкого!

Все складывалось удачно. Мы приехали в Вырицу днем. В это время автобусы с паломниками отъезжали от часовни и храма, и мы оказались одни подле могилки старца. Какая там красота, какая чистота! Благоухание цветов, спокойствие, пение птиц ... И сердце поет и душа радуется! Познакомились со служащей. Женщина дала нам освещенного масла и песочка с могилки Серафима Вырицкого. И рассказала нам несколько историй исцелений. Вот одна из них.

Один мужчина, Титов А.Н., получил травму ноги. Видимо, в рану попала инфекция. Но вначале Андрей Никифорович не предал случившемуся особого значения. Обработал рану, забинтовал ногу и пошел на работу. А к вечеру у него начался озноб, резко повысилась температура. Спустя некоторое время появилась жгучая боль, начал развиваться отек. Пришлось обратиться к врачу. Диагноз звучал как приговор: острый остеомиелит нижней трети большой берцовой кости. Мужчину поместили в клинику Военно-Медицинской Академии. Было проведено интенсивное лечение. Два месяца врачи боролись с болезнью. Состояние Андрея Никифоровича улучшилось, его выписали. А через несколько месяцев болезнь вновь проявилась и приняла хроническую форму. Андрея Никифоровича положили на лечение в клинику, где он находился почти пять месяцев. Несмотря на все старания врачей, улучшений не было, а даже наблюдалось ухудшение состояния. Стало скапливаться много гноя – ногу разрывало, дергало. От боли, постоянной и мучительной, мужчина впал в отчаяние. Медики в бессилии разводили руками.

Сослуживцы Андрея Никифоровича узнали о дивном старце. Они поехали в Вырицу, заказали молебен о здравии своего друга, привезли с могилки старца песочка и святой воды. Прежде, чем использовать святыни, Андрей Никифорович помолился. Он никогда не был в Вырице и о старце знал только по рассказам сослуживцев. Но в тот вечер он разговаривал с Преподобным Серафимом как с самым родным и близким человеком, просил его умолить Господа Бога и даровать избавление от болезни!

После этого спокойно уснул. На другой день к великой радости своей обнаружил, что на ноге отек почти исчез, боль уменьшилась. Всего за одну ночь! Он понял, что надо срочно ехать в Вырицу – благодарить отца Серафима и просить о дальнейшей помощи. В те дни Андрей Никифорович еще еле-еле передвигался на костылях. Но друзья на машине отвезли его в часовенку. С тех пор дела пошли на поправку, и Андрея Никифоровича уже не покидала уверенность, что Господь ему поможет.

Моя сестра рассказала, что ее друзья, сослуживцы тоже часто бывают в Вырице. Все, как один, отмечают, что тут же улучшаются дела как в семье, так и на работе. По молитвам вырицкого старца Господь всегда откликается на просьбы страждущих. Главное же заключается в том, что люди приобретают бодрость духа и надежду на спасение.

Орликова Д., г. Малоярославец



ВРЕМЕНИ ХВАТАЛО НА ВСЕ

Недавно у меня состоялся разговор с внучкой. Она уже взрослая, работает и учится заочно, два года назад школу окончила.

Я обратила внимание, что несколько дней подряд она слоняется без дела по дому, не знает, чем себя занять. Придет с работы, покушает и просто слоняется со скучающим лицом. Я ей говорю, мол, книжку сядь почитай или займись чем-нибудь полезным, а она в ответ: «Может, еще и крестиком повышивать?» Тема вышивания крестиком, я заметила, сегодня у молодых ассоциируются только с негативным отношением к чему-либо. Я, конечно, тоже не сдержалась, сказала, что неплохое занятие – вышивать крестиком, если ничего другого не умеешь и вообще не знаешь, как убить время. Незаметно для обеих перепалка наша перешла в вечер воспоминаний.

Я рассказывала о том, как мы в молодости с девчонками на все находили время – и по дому заботы брали на себя, помогали родителям, хотя так же работали и учились. А помимо этого еще ходили в разные кружки и спортивные секции. Никто не считал для себя зазорным учиться каким-нибудь полезным навыкам: мальчишки учились столярничать, а я ходила в кружок кройки и шитья. И что плохого, что мальчишки, мои сверстники, и сейчас могут сделать сами для дома простую мебель для дачи, скажем? Я уж не говорю о том, чтобы гвоздь забить или карниз над окном установить. Это я вспомнила в связи с тем, что неделю назад дочка с мужем долго обсуждали, как и за какие деньги вызвать мастера, который бы им сделал эту работу. О том, чтобы зятю самому взять дрель, просверлить дырки в потолке и повесить новые карнизы, речи вообще не велось, как будто такое просто невозможно. И что плохого в том, что мои подружки легко справляются не только с любым ремонтом одежды, но и могут сшить самое необходимое для себя самостоятельно, а не бегут в магазин всякий раз? Мы оставались после работы в «красном уголке», к нам приходила мастер из ателье, с которой договаривался наш профорг, и два раза в неделю учились делать выкройки, кроить, шить и, кстати сказать, крестиком вышивать. Мы постигали тонкости рукоделия, которые никогда в жизни лишними не бывают. Но, по большому счету, дело, конечно, не в том, чтобы научиться шить или мастерить. Я пыталась донести простую мысль о том, что мы умели как-то всем интересоваться, много читать, устраивать какие-то общие мероприятия. И, самое главное, чем больше я была занята, тем больше мне удавалось.

Разумеется, сегодня другие интересы и возможности у молодых людей. Один Интернет чего стоит! Плохо лишь то, что все это людей разъединяет, все отношения превращает в виртуальные, а в это время жизнь проходит. Как-то жаль того, что уходит безвозвратно, и нынешняя молодежь мне кажется другой, часто непонятной, а часто – пустой. Утешением, правда, для меня является то, что каждое новое поколение недовольно предшествующим. Есть исторические свидетельства, что и Сократ страшно был недоволен молодежью.

Валентина Михайловна Пронина, г. Москва

ЧТО ЖЕ МЫ ДЕЛАЕМ С НАШЕЙ ПРИРОДОЙ?

Моя тетушка не устает мне повторять, что во всех жизненных ситуациях поддержку и силы надо искать у природы. Она мне часто рассказывала, как выходила из тупиковых ситуаций и принимала решения только после уединения в лесу или в городском парке, среди деревьев. Когда ей нужно было сосредоточиться, она также шла в лес. И всегда возвращалась, как она говорит, с ясной головой и созревшим решением.

Иногда вместе с кем-нибудь из друзей она уходила в лес на несколько дней, прихватив палатку. Ей до сих пор очень близка философия друидов, по которой считается, что у каждого дерева, как у живого существа, есть душа. И можно найти свое собственное дерево, которое будет подпитывать тебя силой и энергией, будет помогать, особенно в трудные моменты.

Конечно, стоит выехать подальше от города, как меняется настроение. Это правда. Но у меня есть некоторые сомнения, что сегодня возможна такая же прогулка по лесу, как и во времена молодости моей тетушки.

Во-первых, из соображений безопасности.

Кому сегодня может прийти в голову мысль выехать в одиночку за



город, да еще на несколько дней? Наверное, раньше люди были другими, не было таких преступников, о которых сегодня рассказывает криминальная хроника. Я подумала, что, окажись я одна в лесу, мне будет точно не до прелестей природы. Грустно, но это так.

Во-вторых, экологическая обстановка.

В прошлое воскресенье я собралась с подругами на загородный пляж на заливе. Перед самым пляжем нас встретила довольно основательная вывеска с объявлением, что купаться в заливе опасно для здоровья. А чуть позже услышала в новостной программе по телевизору, что все пляжи в округе находятся в антисанитарном состоянии из-за мусора, который мы сами там и оставляем.

Мне иногда кажется, что мы, люди, намеренно приближаем свой конец: отравляем водоемы промышленными отходами, губим животных, населяющих территорию вокруг городов, уничтожаем целые виды растений, вводя в их клетки новые гены, разрушаем атмосферу выбросами ядохимикатов и городскими смогами.

Неужели раньше люди умели совмещать свои интересы и возможности окружающей среды, а сегодня из-за сиюминутной экономической выгоды – уже нет? Тетушка часто говорит о том, что мы вообще не думаем о планете и потому бездумно рушим все живое и неживое. А как же те, кто будет жить после нас?

Я так глобально мыслить не могу, но то что вокруг творится, действительно печально: выгорают лесные массивы из-за непогашенного костра; погибают ценные породы рыб из-за загрязненности водоемов; распространяются инфекции из-за того, что мы не удосуживаемся убрать за собой отходы после вылазки на природу. Не говорю уж о том, что все чаще в лесу или на пляже можно распороть ноги осколками бутылок.

В зтом я солидарна с моей родственницей (это она на старой фотографии!).

Я тоже иногда задаю себе вопрос: что же такое должно произойти, чтобы все мы стали заботиться об окружающей нас среде?

Наташа Мазурова,
г. Санкт-Петербург



ДАВАЙТЕ ТАНЦЕВАТЬ!

Знаете, о чем я искренне жалею? О том, что нынешнее поколение наших соотечественников потеряло непосредственность и открытость. Может, кто-то из читателей вспомнит, как раньше летом в парках играла музыка и на небольших пятачках все танцевали? Кружились парами в вальсе, почти все умели танцевать танго и фокстрот.

Помню, я одно время жил в маленьком городке на Волге, так и там, в городском саду, была обустроена крошечная танцплощадка, на которой в основном танцевали девушки под гармошку, потому что после войны парней не осталось. Но зто не мешало им лихо отплясывать и польку, и другие танцы. Ни у кого зто не вызывало смеха, наоборот, люди спокойно присоединялись и танцевали вместе со всеми.

Сейчас, мне кажется, не осталось таких открытых танцплощадок. По большей части теперь популярностью пользуются ночные клубы и дискотеки, да еще крайне редкие клубы «Кому за 30». Я сам ни разу в таких местах не бывал, могу судить только по рассказам друзей моего сына да по фильмам. Ныне обстановка в таких местах совсем иная, большие компании молодых людей танцуют другие танцы и вряд ли знают, какие движения и сколько тактов в вальсе, не говорю уж о танго. Мне жаль, что вот так мы теряем что-то важное – то, что составляло культуру обыкновенных людей. Уже потеряли такие вещи, как владение зтикетом беседы и поведения за столом, ведение переписки.

Вот многие часто говорят об одиночестве, о разобщенности. Откуда же взяться единению, если мы даже танцевать не умеем? Раньше во время танца можно было познакомиться, а разве сегодня в толпе отдельно сотрясающихся людей успеешь разглядеть или расслышать танцующих? Наверное, все зто похоже на ворчание старого человека, но мне-то хотелось не осуждать сегодняшние нравы, а просто напомнить о том, что мы теряем. Представьте только: заходите вы сегодня в развлекательный центр, как зто теперь называют, а вместо ресторанов быстрой еды и огромных корзинок с кукурузными хлопьями по завышенным ценам вас встречает живая музыка и кружащиеся пары? И никто не смущается, если приглашает совершенно незнакомый человек потанцевать. И как меняется настроение, как сразу хочется выглядеть привлекательно и соответствовать моменту, а может, и заранее подготовиться к такому мероприятию! Тогда не так уж и страшно потом вернуться домой в пустую квартиру, потому что в любой другой день можно опять устроить себе маленький праздник. Наверное, зто утопия, но мне очень хочется верить, что все зто снова появится в нашей жизни.

Игорь Владимирович Новиков,
г. Тихвин

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

У каждого человека хоть раз в жизни кружилась голова. Если это случилось при долгой поездке в транспорте, после резкого вставания или на большой высоте, то удивляться не стоит, так как всему виной несовершенство вестибулярного аппарата, а он прекрасно тренируется простыми упражнениями. Если же голова у вас кружится часто, то проведите курс лечения самомассажем и травами, а при долгих и частых головокружениях, сопровождающихся болями в голове или ухе, обязательно обратитесь к врачу.

ЧТОБЫ ГОЛОВА НЕ КРУЖИЛАСЬ

Чем себе помочь?

• Если у вас закружилась голова дома, то прежде всего сядьте или прилягте на кровать, чтобы голова и плечи были на одной линии, а когда придете в себя, выпейте чашечку крепкого и сладкого горячего чая. После этого отрежьте кусочек луковицы и натрите луковым соком виски.

• При головокружении или обморочном состоянии нарежьте луковицу и с силой вдыхайте запах, пока из глаз не потекут слезы.

• При частых головокружениях обязательно обследуйтесь у терапевта или невропатолога, а себе в помощь проведите поддерживающий курс настоями мяты или липового цвета. Одну столовую ложку листьев мяты или липового цвета залейте стаканом кипятка, дайте настояться, процедите и выпейте после обеда, а затем еще один такой же стакан после ужина.

• Одну чайную ложку измельченного корня девясила высокого залейте стаканом кипящей воды, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

• Смешайте в равных частях корень горечавки, траву шалфея и мяту. Возьмите 1 столовую ложку смеси и добавьте маленькую щепотку корицы. Залейте все 1 стаканом кипящей воды и дайте настояться 1-2 часа, накрыв крышкой и покрыв посуду полотенцем. Утром пейте по стакану настоя при головокружениях, связанных с умственным перенапряжением, высоким артериальным давлением или повышенной кислотностью.

• 1 столовую ложку травы вероники заварите 300 мл кипятка, дайте настояться 30 минут в тепле, половину примите утром перед едой, остальное – в промежутках между приемами пищи. За день выпейте две такие порции.

• 3 столовые ложки травы буквицы (полевого шалфея) залейте 0,5 л кипятка, дайте полчаса настояться и пейте с сахаром как чай по стакану 2-3 раза в день до еды.

• 4 столовые ложки цветов боярышника залейте 1 л кипятка и дайте настояться 10-15 минут, затем процедите и пейте по стакану настоя 3 раза в день.

• Отожмите сок из свежих листиков мелиссы, собранных до цветения растения, и принимайте его 5-6 раз в день по 40-60 капель, смешивая с 1 чайной ложкой меда с молоком.

• Также вы можете приготовить настой мелиссы, залив 1 столовую ложку свежего или сухого измельченного листа растения 1 стаканом кипятка. Пейте его в течение дня вместо чая.

• Принимайте 3 раза в день по 25-50 капель аптечной настойки цветов календулы. Или приготовьте настой из расчета 2 столовые ложки цветов на стакан кипятка – залейте, дайте настояться и принимайте по 1-2 столовые ложки 3 раза в день.

• Соберите весенние молодые березовые листочки, когда они еще душистые и покрыты клейким веществом. Высушите их в хорошо проветриваемом помещении или в тени под навесом. При головокружениях (в том числе связанных с атеросклерозом и нервными расстройствами) 2 столовые ложки измельченных листочков залейте 0,5 л кипятка и дайте настояться на водяной бане 15 минут, затем охладите при комнатной температуре и процедите, добавив пищевой соды на кончике ножа. Принимайте отвар по 0,5 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

• 1 чайную ложку соцветий клевера лугового залейте стаканом кипятка и дайте 3 минуты настояться. Процедите и пейте по 1 столовой ложке 4-5 раз в день. Также вы можете в течение 3 месяцев подряд пить 10-дневную настойку клевера. 2 столовые ложки с верхом соцветий залейте 0,5 л водки и дайте настояться. Принимайте по 1 чайной ложке настойки перед едой.

Диета при головокружениях

• Самой частой рекомендацией для людей, у которых регулярно кружится голова, является совет включать в свой рацион достаточное количество пищи, содержащей фосфор. Рекордсменом по количеству этого элемента является рыба, затем следуют яичные желтки, а также грецкие орехи, миндаль и горох. В список фосфорсодержащих продуктов включены редис и огурцы.

• Второй момент – это ограничение употребления поваренной соли, поскольку ее избыток задерживает воду в клетках организма, а это может вызвать нарушение функций структур внутреннего уха (в том числе вестибулярного аппарата). Солите только готовые блюда, а в сладкие каши, выпечку и другие сладости соль не кладите. Ограничивайте количество соли одной щепоткой в день.

• Летом ешьте как можно больше ягод, благотворно влияющих на сосуды. Лидируют тут черника, черная смородина, лесная земляника, а осенью – еще клюква и брусника.

• Если головокружения чаще повторяются на фоне беспокойства, то включите в рацион бананы, твердый сыр и морепродукты – они помогут нервной системе прийти в норму.

• Не используйте в питании ненатуральные соусы, кетчупы и майонезы, а также консервы с высоким содержанием соли, колбасу, чипсы и картофель-фри из ресторанов быстрого питания. Кроме излишней солености, жирная и неживая еда приносит вред сосудам, что также усиливает склонность к головокружениям. Увеличьте в рационе долю продуктов с высоким содержанием клетчатки – овощей, зелени, фруктов, отрубей и каш из цельного зерна.

• Кофе и кофеинсодержащие продукты, лекарства, а также табак повышают чувствительность к движению, что может вызывать неожиданные головокружения. К вредным продуктам относятся и напитки с колой, а также алкоголь. Даже пиво оказывает токсическое действие на клетки уха, усиливая симптомы.

• Перед обедом проглатывайте 1 чайную ложку измельченной в порошок морской капусты – подержите ее во рту и проглотите вместе со слюной. Делайте так ежедневно, пока симптомы не исчезнут. При этом обратитесь к врачу для определения причин вашего состояния.

• Очень эффективен при головокружениях сок моркови – в день можно выпивать его до полстакана в 3-4 приема за 20-30 минут до еды.

• Смесь соков также может помочь. Выжмите 3 части морковного сока, 2 части сока граната и 1 часть сока свеклы. Пейте по трети стакана 3 раза в день до еды.

Помогут эфирные масла

• Эфирные масла обладают широчайшим спектром действия, и при склонности к головокружениям их можно использовать для вдыхания ароматов, для массажа, а также для приема ванн.

• Эфирное масло мяты вдыхайте при головокружении в транспорте, если оно возникло из-за укачивания. Нанесите масло на платок или салфетку и периодически вдыхайте его запах или нюхайте масло прямо из флакончика.

• Чтобы усилить действие массажа лечебным эффектом натуральных эфирных масел, разведите 2 капли масла мяты, лаванды, лимона или розмарина (розмарин при беременности противопоказан) в 1 столовой ложке массажного или любого растительного масла (можно использовать оливковое или подсолнечное, а также косметическое масло зародышей пшеницы или миндальное). Эту смесь и используйте при массаже головы и шеи.

• Если ваша кожа не дает аллергических реакций, то после сильного головокружения вотрите в виски по капле неразбавленного лавандового масла. Нанесите масло и на тыльные стороны ваших ладоней. Лавандовое масло вы также можете капнуть на тканевую или бумажную салфетку и вдыхать запах в течение 2-3 минут.

• Капните в столовую ложку морской соли 4-5 капель масла розы, растворите в чуть теплой ванне и полежите в ней 15 минут. Достаточно много эфирного масла выделяют и свежие цветы, поэтому чаще вдыхайте их аромат, если ваши головокружения связаны с повышением внутричерепного давления (само собой разумеется, что если голова при этом кружится часто, то срочно обращайтесь к врачу).

• Проведите курс лечения ингаляциями с эфирным маслом корицы, размешав 3 капли масла в 0,5 л горячей воды и подышав над посудой со смесью 5 минут. Сделайте 5-7 ингаляций через день. Детям и беременным этот способ лечения противопоказан.

Нажми на точку

• Если вы чувствуете, что у вас начала кружиться голова, то немедленно промассируйте акупрессурную точку, широко используемую в борьбе с головокружением любого вида. Точка находится между верхней губой и носом, на 2/3 расстояния от верхней губы. Это простое действие укрепляет чувство равновесия и энергии. Давление производится слегка вверх концом большого пальца.

• Вставьте указательный палец в ухо и мягко потяните ухо вверх, вперед и вниз. Это поможет отрегулировать внутричерепное давление и в значительной степени облегчит или снимет головокружение и обморочное состояние.

• Снять приступ головокружения вы можете, помассировав в течение минуты точку, которая находится в середине бугорка между большим и указательным пальцами, когда они прижаты друг к другу.

• При частых головокружениях полезно проводить по утрам несложные упражнения и самомассаж. Сядьте на стул, наклоните голову и пальцами обеих рук нащупайте выступающий седьмой позвонок. Верните голову в обычное положение, надавите пальцами на седьмой позвонок, упираясь ладонями в шею, и сделайте вдох, поворачивая при этом голову налево (руки в это время продолжают давить на позвонок). Задержитесь в этом положении на 5-7 секунд, задержав при этом также и дыхание. Теперь выдохните, возвращаясь в исходное положение, и на 10 секунд расслабьтесь. Повторите упражнение от 3 до 5 раз, затем проделайте то же самое, но в другую сторону.

• При самомассаже пальцы рук положите на лоб и вращайте кожу по лобной кости, несильно надавливая на нее и постепенно двигаясь от центра лба к вискам. Движения совершайте по очереди то по часовой стрелке, то против нее. Массируйте 2 минуты.

• Другое направление для массажа – от темечка к верхней части ушей. Старайтесь, чтобы кончики пальцев не проскальзывали по волосам, а двигали кожу на голове по кругу. Несколько раз пройдитесь от темени к ушам, чередуя движения по часовой стрелке и против.

• Третье направление – от макушки головы к задней части затылка. А четвертое – вдоль затылка от его центра к краям. В каждом направлении делайте массаж также по 2 минуты.

• Сложите пальцы в «замок» и плотно прижмите соединенные ладони к волосистой части головы. Сдвигайте кожу головы, чтобы вся кожа волосистой части двигалась по кости. Совершите несколько движений вперед-назад, потом вправо-влево, а потом – несколько вращательных движений, по-прежнему плотно прижимая руки к коже.

• Полезны при головокружениях спокойные пешие, велосипедные или лыжные прогулки и неспешное плавание. Со временем попробуйте кататься на коньках или роликах. Чаще бывайте на свежем воздухе и регулярно принимайте контрастный душ. Во время физических упражнений избегайте слишком резких движений и наклонов, хотя бы до тех пор, пока вы не натренируете свой вестибулярный аппарат. По утрам выполняйте наклоны головы в разные стороны и вращения головой. Наклоняйте корпус и вращайте им, катайтесь на каруселях и качелях. Хорошо тренируют вестибулярный аппарат движения глазами. Посмотрите вниз, потом вверх, вправо, затем влево, потом направьте взгляд влево-вверх, затем вправо-вниз, а потом наоборот.

Подготовила Инна Листок

В схватке

В последние годы в нашей стране, да и во всем мире растет число людей, страдающих ревматологическими заболеваниями, в первую очередь ревматоидным артритом. Болезнь эта – хроническая, и о полном излечении врачи пока говорить не рискуют. Однако медицина тоже не стоит на месте. Какие же методы лечения предлагают сегодня своим пациентам ревматологи? Удается ли обеспечить больным надлежащее качество жизни? На вопросы «Лечебных писем» отвечает руководитель Центра антицитокиновой терапии СПб МАПО Сергей Владимирович ДОЛГИХ.

– Сергей Владимирович, какие заболевания относятся к ревматическим?

– Ревматическими называют большую группу заболеваний, куда входят, в частности, системные заболевания соединительных тканей – системная красная волчанка, полимиозит, системная склеродермия. Это также заболевания, для которых наиболее характерно вовлечение в патологический процесс суставов: ревматоидный артрит, псориатический артрит и анкилозирующий спондилит, или болезнь Бехтерева. При ревматоидном и псориатическом артритах чаще всего поражаются периферические суставы, а при болезни Бехтерева – межпозвонковые. А самым распространенным из ревматических заболеваний является ревматоидный артрит; частота, с которой он встречается у людей, составляет в разных регионах мира от 0,5 до 2%.

– Что же объединяет такие разные заболевания?

– В основе всех ревматических заболеваний лежит аутоиммунный процесс. Это значит, что иммунная система не с инфекцией борется, как ей положено, а проявляет агрессию против собственных тканей организма. В случае названных артритов и болезни Бехтерева это, главным образом, ткани суставов. Но важно отметить, что эти заболевания – системные, то есть поражаются не только суставы, но и другие органы. Это могут быть и сердечно-сосудистая система, и нервная, и все остальные.

– Что известно сегодня о причинах этих заболеваний?

– Ведущую роль здесь играет наследственная предрасположенность. Это не значит, что артриты обязательно есть у ваших ближайших родственников. Может быть разрыв в несколько поколений. Но очень большое значение имеют и факторы, которые запускают болезнь, так называемые триггеры. Это могут быть бактериальные или вирусные инфекции, радиационное воздействие, психоэмоциональное перенапряжение и многие другие негативные воздействия на организм, дающие толчок для развития заболевания. То есть болезнь возникает, когда есть и предрасположенность, и запускающие факторы.

– А какие гены повреждены?

– Ученые давно пытаются выявить для каждого заболевания поврежденный ген, но получается, что это всегда совокупность поврежденных генов. Если говорить о ревматоидном артрите, то в зависимости от того, какие именно нарушения имеются в генной структуре человека, само заболевание протекает по-разному: более агрессивно или, напротив, очень спокойно – даже без терапии.

– Можно ли вылечить ревматоидный артрит?

– К сожалению, на сегодняшний день ревматические заболевания сами по себе являются неизлечимыми. Это следует хотя бы из того, что пациенты, которые болеют ими с детства, от детского ревматолога плавно переходят к нам, занятым взрослой ревматологией. Если заболевание однажды возникло, то можно говорить только о его лечении как процессе, об улучшении состояния и о ремиссии.

Ремиссия – это когда заболевание молчит. Еще не так давно с помощью лекарственных препаратов удавалось лишь несколько затормозить патологические процессы, но достичь ремиссии было достаточно сложно. Однако буквально 10-20 лет назад с появлением новой группы препаратов в ревматологии произошел прорыв. Теперь мы можем говорить, что ремиссия достижима.

– Применяются ли в лечении какие-то наружные средства, действующие непосредственно на суставы?

– К сожалению, системные заболевания не лечатся местными средствами. Воздействовать тоже надо системно. Например, при ревматических заболеваниях и речи быть не должно о прогревании или, напротив, охлаждении суставов, потому что такие меры в 100% случаев вызывают обострение болезни. И еще: есть у нас такое заблуждение, что санаторное лечение – это всегда хорошо. Нет, при ревматических заболеваниях грязи, солевые растворы, ванны далеко не всегда полезны – они тоже могут приводить к обострению. Подобные меры хороши при остеоартрозе; это совсем другое заболевание, связанное с нарушением питания хрящевой ткани, но оно не является аутоиммунным.

– А методы народной медицины ничем не могут здесь помочь?

– Я считаю, что у заболеваний и вообще в состоянии организма человека бывают спокойные периоды, когда народная медицина может быть полезна. Я не против ни народной, ни китайской медицины, однако в развитии ревматических заболеваний есть периоды, когда нужна именно классическая медицина с ее агрессивными методами воздействия. Активно возникшее воспаление надо так же активно сбить. Здесь народная медицина не поможет.

Само по себе ревматическое заболевание имеет в своем течении периоды обострения и спокойного состояния, то есть ремиссии. Обострения отчасти связаны с сезонными циклами, но очень часто возникают на фоне психоэмоционального перенапряжения. Задача врача – не допустить обострения, а если оно возникло, убрать его. А в целом мы боремся за то, чтобы заболевание всегда было в состоянии ремиссии, чтобы не было периодов обострения вообще.

– Что наиболее важно в лечении ревматоидного артрита?

– Для лечения подобных заболеваний используются препараты, которые называются базисными, то есть весь лечебный процесс основан на них. Эти препараты в назначенных дозировках пациент должен принимать постоянно.

с артритом



Аутоиммунные заболевания вызваны не недостатком иммунитета, а нарушениями в работе иммунной системы, ее избыточной активностью. Базисные препараты, воздействуя на иммунную систему, эту избыточную активность стараются привести к норме, чтобы не было обострения. Поэтому ни в коем случае нельзя бросать терапию и надеяться на народную медицину, которая, к сожалению, в этом случае не помогает.

– Недавно я слышал про антицитокиновую терапию. Расскажите, пожалуйста, что это такое.

– Антицитокиновая терапия – это лечение специальными биологическими препаратами, которое осуществляется на фоне базисной терапии (а не вместо нее) и усиливает ее действие. В России эти биологические препараты не делают. Они производятся по сложнейшей технологии на заводах в Европе, США и Японии, и стоимость антицитокиновой терапии очень высока. В среднем, лечение одного больного ревматоидным артритом с применением биологических препаратов обходится государству в сумму от 800 000 до 1 млн рублей в год.

– Вы сказали «государству»?

– Да, эти программы бесплатные. Проводятся они и в Санкт-Петербурге для тех пациентов, у которых есть федеральная или городская льгота на лекарства (при наличии инвалидности и социального пакета). И еще одно условие: безопасность лечения требует отсутствия у пациента инфекции, прежде всего туберкулеза и хронических гепатитов. Если все условия соблюдены, пациент получает антицитокиновые препараты бесплатно.

– В чем же суть этого лечения?

– Цитокины – это особые белковые молекулы, вырабатываемые иммунной системой для того, чтобы «регулировать» воспаление – вызывать его, поддерживать или прекращать. Обычно воспаление – это защитная реакция, которая, в случае бактериального воспаления, нужна для того, чтобы ограничить пораженный участок и не допустить распространения инфекции.

Однако при ревматических заболеваниях воспаление нам совершенно ни к чему. Чтобы его подавить, было предложено блокировать цитокины, точнее один из них – тот, который является наиболее мощным воспалителем, то есть вызывает и поддерживает воспаление. Именно его антицитокиновые биологические препараты блокируют и таким образом снимают воспаление. Эффект получается очень хороший. Мы можем говорить о том, что у пациентов не только улучшается самочувствие, но и достигается ремиссия.

– Есть какие-то противопоказания у антицитокиновой терапии?

– Побочное действие и нежелательные эффекты у этих препаратов связаны в первую очередь с инфекционными заболеваниями. Если в организме есть дремлющая инфекция, то есть хронические гепатиты, перенесенный туберкулез, при введении антицитокиновых препаратов инфекция может вспыхнуть вновь. Чтобы этого не было, мы всех пациентов перед назначением биологических препаратов обследуем именно на эти инфекции. У 3-4% пациентов возникает аллергия на биологические препараты. В таких случаях антицитокиновая терапия им не проводится.

– Сколько времени можно применять антицитокиновую терапию?

– Исследования по длительности терапии продолжаются, но уже есть в Европе места, где пациенты продолжают получать эти препараты уже 10-15 лет. Мы считаем, что если есть облегчение от приема подобного препарата, то его надо продолжать. Ограничений по времени нет.

– Какие рекомендации по поводу образа жизни вы даете пациентам?

– Скажу так. Никто лучше самого пациента не может почувствовать период начинающегося ухудшения. Если на фоне ревматического заболевания появляются слабость, утомляемость как предвестники обострения, то нужно сразу обращаться к врачам. А в отношении образа жизни наиболее важная рекомендация для больных ревматоидным артритом – это бережное отношение к своим суставам. У нас, как вы знаете, очень многие, невзирая на свои болезни, любят проводить дачный сезон с лопатой в руках, копая огород и т.п. Так поступать не следует. Нагрузка на суставы при работе, при ношении тяжестей должна быть минимальной.

– Можно ли бегать, плавать, заниматься в спортзалах?

– Бегать мы абсолютно не рекомендуем. Но оставлять человека без движения тоже нет смысла, потому что нужно поддерживать и связки, и мышцы в тонусе. Так что между бегом и ходьбой выбирайте ходьбу, прогулки по паркам, гуляние на свежем воздухе. Плавание – это хорошо только при условии, что вода будет комфортной температуры, не ледяная. В спортзалах позволены аэробика, фитнес, но опять же без тяжестей. Мужчины особенно любят приседать со штангой, но этого быть не должно.

– Кто чаще болеет ревматоидным артритом – мужчины или женщины?

– Мужчины чаще, раза в три.

– Как влияют на больных ревматоидным артритом курение, алкоголь, характер питания?

– Курение и алкоголь могут вызывать обострение аутоиммунного заболевания, поскольку усиливают нарушения в иммунной системе. От них следует воздерживаться. Что же касается питания, то здесь важно не переедать, чтобы вес человека не был большим. Лишний вес увеличивает нагрузку на суставы. Это ведет к еще большему их разрушению, и сложнее лечить.

Беседовал Александр ГЕРЦ

НАДЕЕМСЯ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

Моей тете 50 лет, у нее рак молочной железы. Операцию делать не стали, были химио- и лучевая терапия. Сейчас появились три шишки, покраснели, и в них гнойное содержимое. Боли в груди. Мы хотим победить болезнь. Умоляю помочь нам советами!

Адрес: Рыбаковой Татьяне Петровне, 446208, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Миронова, д. 17, кв. 35

ПОЛИПЫ В ЖЕЛУДКЕ

Если кто-либо сталкивался с таким диагнозом, как полипы в желудке, то сообщите, пожалуйста. Не хочется оперироваться. А, может, наоборот, нужно?

Адрес: Власовой Таисии Тимофеевне, 630005, г. Новосибирск, ул. Крылова, д. 71, кв. 44. Тел.: 224-09-53 (дом.), 8-923-125-51-59 (сот.)

АДЕНОКАРЦИНОМА ПРОСТАТЫ

Обращаемся к добрым людям с просьбой помочь нашей беде. Мужу 70 лет, ему в апреле поставили диагноз аденокарцинома простаты 1-й стадии. Перед этим, в марте, он перенес инсульт. Еще после обследования почек выяснилось, что левая почка плохо работает, а в правой две большие кисты до 6 см. Помогите, пожалуйста, поделитесь с нами, если кто-то встречался с такой проблемой. Может быть, как-то можно остановить, задержать рост опухоли? Будем очень рады любому совету.

Адрес: Журавлевой Людмиле, Литва, г. Каунас, ул. Сукилелю, д. 93, кв. 63

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СЫНА?

Сыну 15 лет, в 5 лет обнаружили у него кисту в плечевой кости, 2 раза был перелом. Врачи предлагали операцию, но мы отказались. Сейчас киста стала увеличиваться. Кто сталкивался с таким заболеванием? И еще у него синовит колена. Скапливается жидкость в колене, и оно сильно опухает. Один раз уже откачивали жидкость, но она снова появляется. Пожалуйста, поделитесь своим опытом.

Адрес: Шиляевой Ольге Петровне, 427150, Удмуртия, п. Игра, ул. Красноармейская, д. 37

ОЧЕНЬ БОЛЕН ОТЕЦ

Откликнитесь, люди добрые, помогите, кто может. Мой отец очень болен, у него обнаружили страшную болезнь – периферический рак нижней доли правого легкого. Кто знает, как его лечить народными средствами? Может, кто уже вылечился от этой болезни? Очень прошу откликнуться. Пожалуйста, помогите, поделитесь опытом!

Адрес: Спасовой Эльвире, 152642, Ярославская область, Угличский р-н, п/о Климатино, д. Забелино

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

В ноябре минувшего года мне поставили диагноз сердечная недостаточность 1-й степени и миокардический кардиосклероз. Лечение не принесло облегчения. Неужели такие больные, как я, обречены? Постоянно под утро просыпаюсь от тахикардии, аритмии. Начали часто возникать экстрасистолы, после которых нападает чувство страха, неуверенности. Я по натуре очень мнительная, меланхолик, но жить-то очень хочется. Мне всего 53 года. Сейчас на пенсии, по льготам ушла на пенсию как доярка. Можно ли выполнять какую-либо работу по дому, на приусадебном участке? Я, к примеру, боюсь наклоняться, так как даже при небольшом наклоне вперед с сердцем что-то происходит неладное. Очень надеюсь на ваши советы.

Адрес: Несененко Екатерине, 13120, Житомирская обл., Любарский р-н, с. Новая Чертория

РАК ПИЩЕВОДА

У нас беда! У мужа рак пищевода. Принял лучевую химиотерапию. Если кто знает, как лечиться народными средствами и где их взять, пожалуйста, подскажите! Очень ждем ваших писем.

Адрес: Барковской Нине, 198329, г. Санкт-Петербург, ул. Добровольцев, д. 24, кв. 25. Тел.: (812) 459-83-38 (дом.), 8-921-329-31-12 (сот.)

ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Не знаю, как помочь себе, поэтому обращаюсь к вам. У меня постоянные головные боли, кружится голова, стало скакать давление, болят почки (уже много лет). Очень хочется почистить свой организм, сосуды, но не знаю как. Живу в сельской местности. Я мама двоих детей, но после приступов вегето-сосудистой дистонии боюсь за них, потому что чувствую себя временами очень плохо. Может, какими травами почистить организм? И сын очень кашляет, не помогают ни антибиотики, ни сиропы (ему 3 года). Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Кондратьевой О.Г., 416222, Астраханская обл., Енотаевский р-н, с. Никольское, ул. Семенова, д. 11

ОПУХОЛЬ НА ГРУДИ

Недавно у меня обнаружили опухоль на груди. Делают химию, в сентябре хотят делать операцию. Может, смогу вылечиться до операции. Химию переношу тяжело. Может, можно чем-нибудь вылечиться? Мне 31 год, не хочется остаться без груди. Буду ждать ответа – может, кто-нибудь и поможет мне. Да, когда престают делать химию, шишка опять начинает расти, а когда делают, уменьшается. Буду ждать ответа. Пожалуйста, помогите, хочется жить, детей рожать, а я не могу.

Адрес: Анастасии, 453026, Башкортостан, д. Константиновка, ул. Молодежная, д. 6, кв. 16

СЕНИЛЬНЫЙ КОЛЬПИТ

У меня нет больше сил. Не знаю, что делать. Мое заболевание медицина не лечит, и оно запущено. Мне 55 лет, и 6 лет у меня сенильный кольпит. Можно ли избавиться от этой болезни народными средствами? Умоляю, помогите.

Адрес: Внуковой Т.И., 142118, Московская обл., г. Подольск, ул. Шаталова, д. 8, кв. 52

У ДОЧЕРИ РАК

Дочери 34 года, у нее двое детей, 4 и 6 лет. У нее рак молочной железы 3-й степени. Делали химиотерапию. Сначала опухоль уменьшилась, а потом стала расти еще быстрее. Операцию она делать боится. Если кто-то смог избавиться от подобного заболевания, напишите, откликнитесь, помогите советом! Может, существуют эффективные народные средства, с помощью которых можно обойтись без операции? Очень жду вашей помощи. С уважением, Татьяна Васильевна.

Адрес: Мещеряковой Т.В., 188801, Ленинградская обл., г. Выборг, пр. Победы, д. 1, кв. 80

ЗАБОЛЕВАНИЕ СПИННОГО МОЗГА

Дочери поставили диагноз глиоз спинного мозга (объемное образование с кистозными изменениями). Постоянно у нее судороги, не работают мышцы спины, ног, сидит с большим трудом, задержки мочи, кала, наруше-

ния зрения. Медицина ничем помочь не может. Очень прошу нам помочь.

Адрес: Ефимовой Эмилии Борисовне, Кировская обл., г. Киров, ул. Луганская, д. 64-1, кв. 54. Тел. 8-909-716-40-78 (Александр Иванович)

КТО ПОБЕДИЛ МЕЛАНОМУ?

У меня на левой голени удалили родинку, а она оказалась злокачественной и через полгода дала рецидив в паховую лимфу. От операции отказалась. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с этим заболеванием и знает народные средства борьбы.

Адрес: Котиковой Валентине Владимировне, 398036, г. Липецк, ул. Хорошавина, д. 10, кв. 30

ПОМОГИТЕ НАМ С МАМОЙ!

После рождения второго ребенка на левой ноге скрытая вена не дает мне покоя (тромбофлебит). Мази и другие лекарства бесполезны. Возможно, народное средство спасет меня от операции? Знакомая сделала операцию, а через 2 года то же самое с венами стало. Еще у мамы после любой пищи и в любое время суток изжога. Лекарство дает облегчение всего на 2-3 часа. Посоветуйте, пожалуйста, чем ей помочь.

Адрес: Клименко Марии, 630110, Новосибирск-110, ул. Учительская, д. 24, кв. 63

ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ КОЖИ

Очень прошу срочно откликнуться на мое письмо тех людей, у кого злокачественная опухоль кожи (меланома), кто знает народные методы лечения этой болезни.

Адрес: Ильичевой Нине Константиновне, 150030, г. Ярославль, Суздальское шоссе, д. 28, кв. 141. Тел. 49-79-09 (дом.)

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

В 53 года врачи мне ставят диагноз билиарный цирроз печени. Зуд по всему телу, от головы до ног. Подскажите, как побороть эту болезнь!

Адрес: Ильясовой Фаизе Андреевне, 620905, г. Екатеринбург, п. Широкая речка, ул. Подлесная, 13

НЕ ХОЧЕТСЯ НА ОБЛУЧЕНИЕ

У меня обнаружили рак шейки матки. Может, кто-нибудь болел и излечился от этого недуга? Может, кто-то знает рецепт, есть какая-нибудь травка, которая поможет? Так не хочется идти на облучение! Ради Бога, помогите!

Адрес: Ковалевой Елене Васильевне, 692800, Приморский край, г. Артем, ул. Херсонская, д. 2, кв. 53

ДЕМОДЕКОЗ И ЛИШАЙ

У меня обнаружили демодекоз кожи век (клещ). Лечение медикаментами результата не дало. И еще: кто знает, как лечить трубчатый лишай народными средствами. Помогите, пожалуйста, справиться с болезнями.

Адрес: Селько Татьяне Петровне, 390006, г. Рязань, ул. Есенина, д. 34, кв. 27

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ?

В 59 лет у меня много заболеваний: хронический панкреатит, холецистит, больная щитовидка, стенокардия, высокое давление, опоясывающий лишай (высыпания давно прошли, но боли внутри остались). Особенно беспокоят печень и боли под правой лопаткой. Врачи говорят, что будет болеть долго. Еще у меня немеют руки и ноги не только по ночам, а в любое время. От локтей до кисти рвутся мелкие сосуды. Вот уже 2 года, как я пытаюсь лечиться народными средствами, но у меня ничего не получается. Живем с дедушкой (это я так мужа называю) в деревне, до больницы ехать далеко. Да и приедешь в больницу – сколько врачей пройдешь! Выпишут уколы, таблетки, толком ничего не объяснят, что от чего...

Очень прошу помощи и надеюсь на вас. Может, подскажете мне, с чего начинать лечение. И еще хотела бы узнать, как вы относитесь к методам Шевченко (водка с маслом) и Неумывакина (перекись водорода). Очень прошу, напишите мне, помогите.

Адрес: Ивановой Надежде Ивановне, 453437, Башкортостан, Благовещенский р-н, с. Ахлыстино, ул. Российская, 25

БОЛЯЧКИ НА ГОЛОВЕ

Муж родом из Красноярска, а служить его направили в Воронеж. И в первые же дни службы у него начались такие проблемы: на коже головы появились красные болячки, которые потом шелушились и отваливались. И так постоянно. Военный врач сказал, что это из-за перемены климата, и назначил гормональную мазь, но она не помогла. Вот уже 5 лет, как он отслужил и остался в Воронеже, а болячки не проходят. Наоборот, они переходят дальше – на лицо, руки. К врачу муж идти не хочет. Слышали, что есть народное средство, но главное – нужна настоящая живица (смола), а ее нет ни в одной аптеке нашего города, есть только средства на ее основе. Вот я и обращаюсь к вам за помощью. Есть у нас надежда на это средство.

Адрес: Золотаревой Марине, 394029, г. Воронеж, ул. Щорса, д. 166, кв. 74

ПЕРЕЖИВАЕМ ЗА ПЛЕМЯННИЦУ

Пишут вам уже отчаявшиеся родственники. У нас заболела племянница, вот уже 6 лет мучается. В 21 год она заболела, как сказали врачи, нервной дистонией. Точную причину мы не знаем. Помощь от врачей – только психиатрическая больница. Все эти 6 лет она, бедненькая, мучается, и мы не знаем, чем ей помочь. Может, кто знает народные рецепты и молитвы?

Адрес: Черновой Е.У., 414032, г. Астрахань, ул. Жилая, д. 7, кв. 124. Тел. 8-927-57-27-960

ХОЧУ ПРИНОСИТЬ ПОЛЬЗУ

Я фельдшер, мне 35 лет, всегда любила людей, животных и природу, очень хотела большую крепкую семью, но судьба распорядилась иначе. В первом браке трое моих детей прожили 3 месяца и умерли. Муж ушел безвозвратно. Началась депрессия – врачи, таблетки... Пыталась не падать духом и жить! Вдруг Бог дает мне мужчину доброго и заботливого, который меня поддержал. Мы обследовались в институте генетики, и оказалось, что мне нельзя иметь детей (хромосомные аномалии). Все мои надежды с новым мужем умерли. С этого момента стало прогрессировать мое заболевание: невроз, депрессия. Мозг как будто отключается, я не думать, не глотать не могу; сильное сердцебиение, удушье, страх смерти. Врач мне сказал, что у меня истощение нервной системы, депрессия, панические атаки. На протяжении 3 лет принимала сильнодействующие препараты, дозы мне все увеличивали, а улучшений не было. Я слепо пила таблетки, от них все время находилась в спячке и будто превратилась в овощ на грядке, если не хуже. Второй муж от меня отдалился. Какая из меня жена в таком состоянии! Поправилась на 25 кг, посадила почки и щитовидную железу. Сильно болит печень (что только не перепробовала!), печеночные пробы плохие. Я понимаю, что отравила себя таблетками, но так дальше нельзя. Боюсь выйти из дома, даже не могу с собакой в парк пойти погулять, не то что в магазин. Я очень хочу поправиться и приносить пользу людям, как раньше, а не сидеть дома в четырех стенах. Одна надежда на вас. Очень верю, что кто-нибудь отзовется и поможет мне в беде. Желаю всем здоровья и душевного равновесия.

Адрес: Романовой Елене Юрьевне, 109651, г. Москва, Батайский проезд, д. 5, кв. 140

БЕСПОКОИТ ДИСБАКТЕРИОЗ

Мне 45 лет, с января 2007 года мучаюсь. Что-то не то съел, и начались диарея, рвота – так 2 дня, а потом врачи поставили диагноз дисбактериоз. Чем я только не лечился! У меня растет количество кишечных палочек неизвестного происхождения и названия. Сначала их было в 5 раз больше нормы, а сейчас в 10 раз больше. В итоге с левой стороны в кишечнике сильные боли, пробуксовка, и от этого страдаю запорами, живу на слабительных травках. Может, я уже приучил кишечник к нерабочему состоянию. Прошу вашей помощи. Есть ли какие средства, чтобы излечить этот недуг? Я хочу, чтобы у меня кишечник работал как часы, а то он у меня как экспериментальный полигон.

Адрес: Плотникову Владимиру Ивановичу, 396010, Воронежская обл., г. Семилуки, ул. Гагарина, д. 39, кв. 2

КАК НАЛАДИТЬ СОН?

У сына психическое заболевание. Самое страшное – сон только с таблетками, уже 10 лет на таблетках, а все хуже и хуже. Утром состояние ужасное. Говорит, что устал бороться. Он очень добрый, честный. Все чаще стал говорить об уходе из жизни. Ему 35 лет. Все таблетки уже перепробовал. Может, кто-то посоветует, как хотя бы восстановить сон.

Адрес: Гусевой Людмиле, 620010, г. Екатеринбург, ул. Славянская, д. 53, кв. 61

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Прошу помощи в моей страдальческой жизни. Мне 59 лет, я после инсульта. В 2004 году это случилось: парализовало левую сторону, сковало ногу. Тянет пальцы на ноге и руке одновременно. Давление резко поднимается, головокружение. Очень устала так жить. Слышала про травку переступень белый. Но где ее найти? Люди добрые, если есть у кого такая возможность, помогите мне, пожалуйста.

Адрес: Колмогоровым, 353901, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. М. Борисова, д. 15а, кв. 52

ЗАПУЩЕННЫЙ КОЛЬПИТ

Мне 53 года, 7 лет у меня сенильный кольпит. Болезнь в запущенном виде. Как лечиться? Помогите, пожалуйста, народными рецептами!

Адрес: Седовой В.М., 142350, Московская обл., Чеховский р-н, ст. Столбовая, ул. Парковая, д. 4, кв. 4

КТО ВЫЛЕЧИЛ ЭНДОМЕТРИОЗ?

Мне 39 лет, постоянно болит низ живота и правый яичник. УЗИ показало эндометриоз. Помогите избавиться от него! Знаю, что этим заболеванием страдаю не я одна. Пусть мне напишут те, кто вылечился, очень прошу.

Адрес: Ангеловой Алле, 352040, Краснодарский край, Павловский р-н, ст. Павловская, ул. Октябрьская, д. 460

ПОМОГИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕМОДЕКСА!

Очень прошу, помогите справиться с демодексом! Это клещ на коже лица и ресницах. Лечусь долго, перепробовала все лекарства, мази, но ничего не помогает. Может быть, кто-то вылечился? Прошу вас, дорогие, откликнитесь на мою просьбу, буду надеяться на вашу помощь и верить.

Адрес: Самохваловой Анне Андреевне, 140109, Московская обл., г. Раменское, ул. Гурьева, д. 13, кв. 72

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписка обращайтесь по телефонам:
8(495)974-21-31, добааочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8(495)101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №16 (175)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 29.07.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 635 000 экз.
Заказ № ТД-2690 Цена свободная

4 607038 590259 09033